

ABSTRAK

Perubahan yang dapat terjadi pada lansia dapat dilihat dari perubahan sistem tubuh yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia. Banyak lansia yang mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun saat tidur atau bahkan bangun terlalu cepat dan tidak dapat kembali tidur. Ini menunjukkan penurunan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur yang buruk yang sering terjadi dapat menyebabkan gangguan tidur pada lansia. Lansia dapat mengalami gangguan tidur disebabkan karena beberapa faktor diantaranya kondisi penyakit akut atau kronis yang dialami lansia. Masalah gangguan tidur dapat diatasi salah satunya dengan memberikan terapi non-farmakologis, yaitu terapi musik dan terapi dzikir yang dilakukan untuk memberikan efek relaksasi sehingga para lansia dapat dengan mudah tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi *nature sound* (musik suara alam) dan terapi dzikir *asmaul-husna* pada kualitas tidur pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Desain penelitian ini menggunakan metode studi kasus dan subjek yang digunakan adalah 2 lansia dengan masalah gangguan pola tidur. Dalam penelitian ini dilakukan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Penelitian ini dilakukan di Dusun Kalijaran Kecamatan Sambikerep Surabaya selama satu minggu dengan metode pengumpulan data termasuk penilaian, penentuan diagnosa, penentuan intervensi, implementasi implementasi dan evaluasi. Instrumen yang digunakan adalah wawancara, observasi dan kuesioner PSQI.

Terapi *nature sound* (musik suara alam) dan terapi dzikir *asmaul-husna* diberikan dengan tujuan mengatasi gangguan pola tidur lansia dengan cara melihat hasil skor PSQI. Sebelum dilakukan terapi skor PSQI pada klien pertama menunjukkan skor 14 yaitu kualitas tidur buruk dan pada klien kedua menunjukkan skor 16 yaitu kualitas tidur buruk. Setelah dilakukan terapi pada kedua klien maka klien diminta untuk mengisi kuesioner PSQI kembali yang menunjukkan hasil pada klien pertama dan klien kedua dengan skor 4 yaitu kualitas tidur baik.

Terapi *nature sound* (musik suara alam) dan terapi dzikir *asmaul-husna* dapat memberikan relaksasi sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Dukuh Kalijaran Kecamatan Sambikerep Suarabaya. Untuk memberikan asuhan keperawatan mengenai gangguan pola tidur terutama pada pasien lansia, keluarga dapat memberikan intervensi berupa dukungan tidur dengan menerapkan perawatan non farmakologis seperti terapi *nature sound* (musik suara alam) dan terapi dzikir *asmaul-husna*.

Kata kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Gangguan Pola Tidur, Terapi Suara Alam, Terapi Dzikir Asmaul-Husna