

ABSTRAK

Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur, terutama terjadi pada orang tua lanjut usia (lansia). Tidur merupakan bentuk aktivitas yang mempengaruhi kualitas kesehatan individu. Ketika seseorang beranjak tua maka akan banyak memerlukan istirahat dengan membutuhkan waktu tidur yang berkualitas. Lansia biasanya hanya memanfaatkan terapi farmakologi untuk pengobatannya, sedangkan terapi non-farmakologi juga diperlukan dalam memperbaiki pola tidur. tujuan dari karya ilmiah akhir ini adalah untuk menerapkan terapi genggam jari dan dzikir pada pasien yang mengalami *Insomnia* dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Metode penelitian ini menggunakan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada pasien *insomnia*. Penelitian ini dilakukan di Desa Prasung Tambak Buduran, Kabupaten Sidoarjo dengan menerapkan prosedur yang sesuai dengan *evidence based nursing*. Penelitian berlangsung selama 4 hari dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian komprehensif, menentukan diagnosa, membuat intervensi, melakukan tindakan (implementasi) dan mengevaluasi.

Hasil dari studi kasus penerapan terapi genggam jari dan dzikir pada pasien dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada Ny. T dan Ny.S didapatkan, *insomnia* yang dirasakan oleh kedua pasien berkurang.

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan terapi genggam jari dan dzikir dapat diterapkan atau dijadikan salah satu cara alternatif untuk memperbaiki pola tidur pada lansia apabila dilakukan secara rutin.

Kata Kunci : *Insomnia*, Genggam Jari dan Dzikir, Lansia