

## Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Lombok Barat = The Effect of Dhikr Relaxation on Sleep Pattern Disorders in the Elderly in West Lombok

Wiwik Handayani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20519908&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Gangguan pola tidur pada lansia merupakan keadaan dimana lansia mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu. Pengembangan intervensi non-farmakologi diantaranya dengan Relaksasi Dzikir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi dzikir terhadap gangguan pola tidur pada lansia di Lombok Barat. Desain penelitian ini adalah desain quasi eksperimen, pretest-posttest with control group design. Tujuh Puluh lansia dengan Gangguan Pola Tidur dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik purposive sampling terbagi menjadi 35 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan sebanyak 8 sesi. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur gangguan pola tidur menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Data gangguan pola tidur dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney Test  $p < 0,05$ . Nilai uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test Gangguan Pola tidur pada kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa  $p = 0,186$  ( $p > 0,05$ ). Hasil analisis dengan menggunakan Mann-whitney test, didapatkan hasil  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulannya, intervensi Relaksasi Dzikir ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi non-farmakologi pilihan dalam rencana asuhan keperawatan untuk mengendalikan lansia dengan Gangguan Pola Tidur. Intervensi ini disarankan untuk aplikasikan pada lansia dengan gangguan pola tidur sesuai dengan prosedur dan dilakukan secara rutin guna untuk mendapatkan pengaruh yang optimal.

.....Sleep pattern disturbance in the elderly is a condition in which the elderly experience a change in the quantity and quality of their rest patterns that cause discomfort or disturbance. Development of non-pharmacological interventions, including Dhikr Relaxation. This study aimed to determine the effect of Relaxing Dhikr On Sleep Disorders In The Elderly. This research design is a quasi-experimental design, pretest-posttest with control group design. Seventy elderly with Sleep Pattern Disorders were divided into two groups using purposive sampling technique divided into 35 respondents in the intervention group and 35 respondents in the control group. This research was conducted for 1 month with 8 sessions. The questionnaire used to measure sleep pattern disturbance using PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Sleep pattern disturbance data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney Test  $p < 0.05$ . The value of the Wilcoxon Signed Ranks Test for Sleep Disorders in the intervention group showed a value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). In the control group, it was found that  $p = 0.186$  ( $p > 0.05$ ). The results of the analysis using the Mann-Whitney test, the results obtained  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Discussion and conclusion This Dhikr Relaxation intervention can be used as one of the non-pharmacological interventions of choice in nursing care plans to control the elderly with Sleep Pattern Disorders. This intervention is recommended to be applied to the elderly with disturbed sleep patterns according to the procedure and carried out regularly in order to get the optimal effect