PENERAPAN *GUIDED IMAGERY* DENGAN KOMBINASI TERAPI MUROTAL TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

Azzahra Nur Hanifah[1], Didik Iman Margatot [2]
azzahranurhanifah124@gmail.com
Prodi Diploma III Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Insomnia sering dialami lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis sehingga menurunkan kualitas tidur dan aktivitas sehari-hari. Penanganan nonfarmakologis diperlukan karena lebih aman dan minim efek samping. Salah satu intervensinya adalah *guided imagery* yang dikombinasikan dengan terapi murotal untuk memberikan relaksasi psikologis dan spiritual. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal terhadap penurunan insomnia pada lansia. **Metode:** Desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus berbasis *evidence based nursing practice* pada dua lansia dengan insomnia. Pengukuran menggunakan *Insomnia Rating Scale* (IRS). **Hasil:** Terjadi penurunan skor IRS pada kedua responden, yaitu dari 29 menjadi 17 pada responden pertama dan dari 33 menjadi 19 pada responden kedua. **Kesimpulan:** Penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia dan berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: *guided imagery*, terapi murotal, insomnia.