

ABSTRACT

Background: *In the aging process occurs physical changes and decreased body function resulting from loss of many body cells and decreased metabolism of body cells. As a result of these changes, more than 50% of elderly sleep disorders in the form of insomnia. If insomnia is not controlled properly, it will affect the health of the elderly in the future. However, if insomnia can be managed properly if the elderly given a therapy that one of them can be reciting dhikr at night before bed.*

Objective: *To know relationship between dzikr at night day with insomnia in elderly groups in Panti Jompo at Yogyakarta*

Methods: *Preliminary experimental studies were conducted on 32 samples divided into two groups, experimental group (dhikr) and control (non-dhikr). Insomnia monitoring was performed with IRS KSPBJ questionnaire, while for insomnia intervention using pronunciation of dhikr at night. Data analysis was done by Wilcoxon test and paired sample t test, followed by Mann Whitney test*

Results: *Indicates that the mean age-old scores given intervention in the form of dhikr experienced a decrease in the mean score of 4.3 and in the elderly who were not given intervention experienced a slight increase in the average score of the IRS KSPBJ.*

Conclusions:

There was a correlation between night dhikr and insomnia in elderly group at Panti Jompo in Yogyakarta in the form of decreased mean score of KSPBJ-IRS in experiment group and statistically significant with $p = 0,00$

Keywords: *Insomnia, Dzikr, elderly in Panti Jompo Tresna Wreda*

INTISARI

Latar Belakang: Pada proses penuaan terjadi perubahan fisik maupun penurunan fungsi tubuh yang diakibatkan dari kehilangan banyak sel tubuh dan penurunan metabolisme sel – sel tubuh. Akibat adanya perubahan tersebut, lebih dari 50 % lansia mengalami gangguan tidur berupa insomnia. Apabila insomnia tidak dikendalikan dengan baik, maka akan mempengaruhi kesehatan lansia kedepannya. Namun apabila insomnia dapat dikelola dengan baik apabila lansia diberi suatu terapi yang salahsatu diantaranya dapat berupa melafalkan dzikir pada malam hari sebelum tidur

Tujuan: Mengetahui hubungan antara dzikir pada malam hari dengan insomnia pada kelompok usia lanjut di Panti Jompo di Yogyakarta

Metode: Studi eksperimental semu dilakukan pada 52 sampel yang terbagi kedalam dua kelompok sama besar, yaitu kelompok eksperimen (dzikir) dan kontrol (non-dzikir). Monitor insomnia dilakukan dengan kuesioner KSPBJ IRS, sedangkan untuk intervensi insomnia menggunakan pelafalan dzikir pada malam hari. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon* dan *paired sample t test*, kemudian dilanjutkan dengan uji *Mann Whitney*.

Hasil: Menunjukkan bahwa rerata skor lanjut usia yang diberi intervensi berupa dzikir mengalami penurunan rerata skor senilai 4,3 dan pada lanjut usia yang tidak diberi intervensi mengalami sedikit peningkatan rerata skor KSPBJ IRS .

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara dzikir pada malam hari dengan insomnia pada kelompok usia lanjut di Panti Jompo di Yogyakarta berupa penurunan rerata skor KSPBJ-IRS yang lebih besar pada kelompok eksperimen dan bermakna secara statistik dengan nilai $p=0,00$

Kata Kunci: Insomnia, Dzikir, Lansia di Panti Jompo Tresna Wreda