

## KATA PENGANTAR

Dalam era kemajuan teknologi informasi seperti saat ini, kesehatan menjadi salah satu aspek yang semakin mendapatkan perhatian serius. Terutama, ketika membahas tentang kesehatan lansia yang merupakan bagian berharga dari masyarakat kita. Kualitas tidur pada lansia menjadi sebuah perhatian utama, mengingat tidur memiliki peran yang sangat signifikan dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental.

Proyek ini, yang berjudul "Sistem Monitoring Kualitas Tidur pada Lansia," hadir sebagai upaya untuk memberikan solusi inovatif terhadap masalah umum yang dihadapi oleh para lansia, yaitu gangguan tidur. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kenyamanan hidup sehari-hari, tetapi juga dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental mereka.

Dalam pengembangan proyek ini, kami menggabungkan pengetahuan ilmiah mengenai pola tidur pada lansia, data statistik kesehatan global, dan teknologi monitoring terkini. Tujuan utama dari proyek ini adalah memberikan solusi yang praktis dan efektif untuk membantu para lansia dalam memonitor kualitas tidur mereka.

Buku ini tidak hanya membahas secara detail mengenai pentingnya kualitas tidur pada lansia dan dampaknya terhadap kesehatan, tetapi juga menawarkan solusi teknologi canggih yang dapat digunakan sebagai alat bantu untuk memonitor dan meningkatkan kualitas tidur tersebut.

Dengan harapan bahwa sistem monitoring kualitas tidur pada lansia ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman, perawatan, dan kesehatan secara keseluruhan bagi para lansia. Semoga proyek ini dapat menjadi langkah awal untuk memperbaiki kualitas hidup lansia, serta memberikan inspirasi bagi pengembangan solusi kesehatan lainnya. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam penyusunan proyek ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi masyarakat, terutama bagi mereka yang berusia lanjut.