

**GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* PADA LANSIA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan pada jenjang Pendidikan Diploma III Keperawatan



Oleh  
Herni Maryani  
NIM 2001946

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
KAMPUS SUMEDANG  
2023**

# **GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* PADA LANSIA**

Oleh :  
Herni Maryani

Karya Tulis Ilmiah Yang Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi  
Keperawatan

© Herni Maryani  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juni 2023

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Karya Tulis Ilmiah Ini Tidak Boleh Diperbanyak Seluruhnya Atau Sebagian  
Dengan Dicitak Ulang, difotokopi atau Cara Lainnya Tanpa Ijin Penulis.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Herni Maryani

NIM : 2001946

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan mengambil dari tulisan orang lain atau pikiran yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Su  
1  
1  
23  
1  
SPESIAL PERUBAHAN  
10000  
7399BAJX316840889  
Herni Maryani  
NIM. 2001946

**LEMBAR PERSETUJUAN**

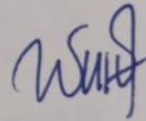
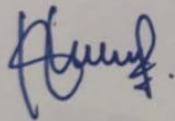
Karya Tulis Ilmiah oleh Herni Maryani, NIM 2001946, dengan judul "Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Lansia", telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing Prodi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang untuk diujikan.

Sumedang, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,




Iis Aisyah, SKp, MM., M.Kep.  
NIP. 196701231990032001

Sri Wulan Lindasari, M. Kep., Ners.  
NIP. 020060819800831201

**LEMBAR PENGESAHAN**

Karya Tulis Ilmiah oleh Herni Maryani NIM 2001946 dengan judul "Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Lansia" telah dipertahankan di depan dewan penguji Prodi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang pada Juni 2023.

Dewan Penguji  
Penguji Ketua



**Emi Lindayani, M.Kep., Ners.**

**NIP. 196810241991032008**

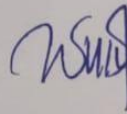
Penguji Anggota I

Penguji Anggota II



**Iis Aisyah, SKp, MM., M.Kep.**

**NIP. 196701231990032001**



**Sri Wulan Lindasari, M. Kep., Ners.**

**NIP. 020060819800831201**

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Keperawatan



**Ns. Dewi Dolifah, M.Kep.**

**NIP. 197501202000032001**

## **GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* PADA LANSIA**

**Herni Maryani<sup>1</sup>, Iis Aisyah<sup>2</sup>, Sri Wulan Lindasari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2,3</sup>Dosen Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Pada tahap lanjut usia terjadi proses degeneratif yang mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis termasuk penurunan kebutuhan akan istirahat dan tidur. Kebutuhan istirahat tidur pada lansia jika tidak tercukupi maka akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis lansia. Salah satu cara terbaik untuk mencapai tidur malam yang baik pada lansia adalah dengan cara *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* adalah kebiasaan yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. *Sleep hygiene* dapat mencegah terjadinya gangguan tidur. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* pada lansia di Desa Licin. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel 260 lansia di Desa Licin. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2023. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner baku yaitu *sleep hygiene index* (SHI) milik David F Mastin 2006. **Hasil:** hasil penelitian didapatkan bahwa dari 260 responden sebagian besar lansia di Desa Licin memiliki *sleep hygiene* dengan kategori sedang sebanyak 164 responden (63,0%), hampir setengahnya lansia di Desa Licin memiliki *sleep hygiene* dengan kategori baik sebanyak 74 responden (28,5%) dan sebagian kecil lansia di Desa Licin memiliki *sleep hygiene* dengan kategori buruk sebanyak 22 responden (8,5%). **Kesimpulan:** Sebagian besar lansia di Desa Licin masuk dalam kategori *sleep hygiene* sedang. **Saran:** disarankan untuk puskesmas agar memberikan edukasi pada lansia tentang pentingnya *sleep hygiene* dan efek positifnya terhadap kualitas tidur.

**Kata Kunci :** *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur, Lansia

## **DESCRIPTION OF SLEEP HYGIENE IN THE ELDERLY**

**Herni Maryani<sup>1</sup>, Iis Aisyah<sup>2</sup>, Sri Wulan Lindasari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Student of D3 Nursing Study Program, Universitas Pendidikan Indonesia*

<sup>2,3</sup>*Lecturer of health University of Education Indonesia*

### **ABSTRACT**

**Background:** In the elderly, a degenerative process occurs which results in a decrease in physiological function, including a decrease in the need for rest and sleep. If the need for sleep rest in the elderly is not fulfilled, it will affect the physical and psychological conditions of the elderly. One of the best ways to achieve a good night's sleep in the elderly is through sleep hygiene. Sleep hygiene is a habit that can affect a person's sleep. Sleep hygiene can prevent sleep disturbances. **Objective:** This research is to find out the description of sleep hygiene in the elderly in Licin Village. **Method:** This study used a quantitative descriptive method using a random sampling technique with a simple size of 260 elderly people in Licin Village. This research was conducted in April 2023. The questionnaire used in this study was a standardized questionnaire, namely David F Mastin's 2006 sleep hygiene index (SHI). **Results:** The results of the study found that out of 260 respondents, most of the elderly in Licin Village had sleep hygiene with a category of 164 respondents (63.0%), almost half of the elderly in Licin Village had sleep hygiene with a good category of 74 respondents (28.5%) and a small number of elderly people in Licin Village have sleep hygiene in the poor category, 22 respondents (8.5%). **Conclusion:** Most of the elderly in Licin Village fall into the moderate sleep hygiene category. **Suggestion:** It is suggested for puskesmas to provide education to the elderly about the importance of sleep hygiene and its positive effect on sleep quality.

**Keywords :** Sleep Hygiene, Sleep Quality, Elderly

## DAFTAR ISI

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <u>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>LEMBAR PERSETUJUAN</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>LEMBAR PENGESAHAN</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>KATA PENGANTAR</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>ABSTRAK</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>ABSTRACT</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>DAFTAR ISI</u> .....  | iii                                 |
| <u>DAFTAR BAGAN</u> .....  | vi                                  |
| <u>DAFTAR TABEL</u> .....  | vii                                 |
| <u>LAMPIRAN</u> .....  | viii                                |
| <u>BAB I PENDAHULUAN</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>1.1 Latar belakang</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>1.2 Rumusan Masalah</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>1.3 Tujuan Penelitian</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>1.4 Manfaat Penelitian</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.1 Konsep <i>Sleep Hygiene</i></u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.1.1 Definisi <i>sleep hygiene</i></u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.1.2 Komponen <i>sleep hygiene</i></u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.1.3 Faktor yang mempengaruhi <i>sleep hygiene</i></u> <b>Error! Bookmark not defined.</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.1.4 Kategori <i>Sleep hygiene</i></u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.2 Konsep Tidur</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.2.1 Definisi tidur</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.2.2 Fisiologi tidur</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.2.3 Kebutuhan tidur</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.2.4 Gangguan tidur pada lansia</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.2.5 Kualitas tidur pada lansia</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.2.6 Dampak Kualitas tidur yang buruk</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.3 Konsep Lansia</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2.3.1 Definisi lansia</u> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |



|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 2.3.2 Batasan lanjut usia.....                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.3 Karakteristik lanjut usia .....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.4 Perubahan-perubahan pada lansia .....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.5 Permasalahan kesehatan pada lansia .....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.5 Kerangka Penelitian .....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.5.1 Kerangka Teori.....                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.5.2 Kerangka Konsep .....                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.1 Desain Penelitian.....                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.2 Populasi dan Sampel .....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.2.1 Populasi .....                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.2.2 Sampel.....                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.3 Fokus Studi .....                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.4 Variabel dan Definisi Operasional .....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.6 Instrumen Penelitian.....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas .....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.8 Prosedur Penelitian.....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.9 Pengolahan dan Analisis Data.....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.9.1 Pengolahan Data.....                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.9.2 Analisis Data .....                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.10 Etika Penelitian .....                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1.2 Distribusi Frekuensi <i>Sleep Hygiene</i> .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.2 Pembahasan.....                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.2.1 Gambaran Karakteristik Responden .....            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.2.2 Gambaran <i>Sleep Hygiene</i> .....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian.....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.2 Saran.....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <u>5.2.1 Bagi Puskesmas</u> .....            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>5.2.2 Bagi Institusi</u> .....            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya</u> ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>DAFTAR PUSTAKA</u> .....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>LAMPIRAN</u> .....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR BAGAN

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <u>Bagan 2.1 Kerangka Teori</u> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Bagan 2.2 Kerangka Konsep</u> ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR TABEL

*Tabel 3.1 Data Lansia Desa Licin* ..... **Error! Bookmark not defined.**

*Tabel 3.2 Definisi Operasional* ..... **Error! Bookmark not defined.**

*Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden* **Error! Bookmark not defined.**

*Tabel 4. 2 Sleep hygiene Pada Lansia di Desa Licin* **Error! Bookmark not defined.**

## LAMPIRAN

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <u>Lampiran 1 Timeline Penyusunan</u> .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 2 Permohonan Data Penelitian</u> .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 3 Data Lansia Dari Puskesmas Cimalaka</u>           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 4 Informed Consent</u> .....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 5 Lembar Identitas Responden</u> .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 6 Lembar Instrumen</u> .....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 7 Kisi-kisi Kuesioner</u> .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 8 Lembar Ijin Penggunaan Kuesioner SHI</u>          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Penelitian</u> .....        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 10 Tabulasi Karakteristik Responden</u> ....        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 11 Data Tabulasi Kuesioner <i>Sleep Hygiene</i></u> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 12 Hasil Output SPSS</u> .....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian</u> .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 14 Lembar Konsultasi Bimbingan</u> .....            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>Lampiran 15 Hasil Cek Turnitin</u> .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2018). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia*. Diagnosa dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia Kedokteran .
- Azari. N. (2018). *The Physiology Of Sleep* . Surgical Neurology International.
- Badan Pusat Statistik (bps.go.id) Pada Publikasi (Susenas). (2014). *Sumber Informasi Mengenai Penyakit Yang Sering Menyerang Lansia* .
- Dewi. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* . Yogyakarta Deepublish .
- Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil. (2022). *Data Agregat Kependudukan* .
- Drake. C, Roehrs, Shambroom, & Roth. (2013). Caffein Effect on Sleep Taken 0,3 or 6 Hours. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 1195–1200.
- Ernawati, E. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi . *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi* , 5(1).
- Hartono. (2018). *Stress dan Stroke* . Yogyakarta Karnesius.
- Hidayat A. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* . Jakarta : Salemba Medika. .
- Kemendes RI. (2016). *Panduan Lansia Di Indonesia* . Jakarta : Ditjen Kesehatan Indonesia .
- Kemendes RI. (2017). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia* . Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2018). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia* . Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendri Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer* . Jakarta : Kemendri Kesehatan RI.
- Kholifah. (2016). *Keperawatan Gerontik* . Jakarta Selatan : Kemendri Kesehatan Republik Indonesia .
- Liem A. (2010). Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas Dan Fungsi Otak Serta Hubungannya Dengan Gangguan Psikologis Pada Pecandu Rokok . *Bul Psikol*.
- National Sleep Foundation. (2023). *Sleep Hygiene* . <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
- Nishinoue. N, T Takano. A, Kaku. R, Eto, & N. Kato. (2012). Sleep Hygiene Education And Behavioral Therapy On Sleep Quality Of White Collar Worker A Randomized Controlled Trial. *Industrial Health* , 123–131.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Jakarta Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Edisi 1*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2017). *Buku Ajar Obstetri* . Yogyakarta : Nuha Medika.

- Pandi S., & Jaime. (2018). *Principles and Practice of Geriatric Sleep Medicine*. Cambridge Univ Press.
- Prayitno. (2019). *Fundamental Of Nursing* . Consep, Process and Practice, Jakarta EGC.
- Profil Kesehatan Jawa Barat. (2021). *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*. [diskes.jabarprov.go.id/](https://diskes.jabarprov.go.id/). <https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/profil>
- Purwanto. B, Khotimah. K, & Chandra I. (2019). Peran Pola Tidur Dalam Kesehatan . *Journal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* , 10(2), 114–121.
- Puspitosari. (2015). Gangguan Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut. *Kedokteran Trisakti*, 21(1), januari-april.
- Rahmah. I Z, Retnaningsih. D, & Apriana. R. (2018). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia . *Ilmu Dan Teknologi Kesehatan* , 9(1), 10,33666-58.
- Randall. S, & Roehrs. T. (2018). Over the Counter Sleep Aid Medications and Insomnia. *Prim Psychiatry*, 15(5).
- Ratnawati. (2018). *Asuhan Keperawatan Gerontik* . Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Reid. K, G. Baron, Lu. E, Naylor. L, Wolfw. P, & Zee. (2010). Aerobic Exercise Improve Self Reported Sleep and Quality Of Life In Older Adults with Insomnia. *Sleep Medicine* , 11(934–940), 934–940.
- Reza. M, Rizky. I, & Susilowati. I. (2019). Peran Pola Tidur Terhadap Kesehatan . *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* , 10(2), 101–107.
- Rosiana. A, & Kudus. M. (2018). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tlogosari Pati*.
- Saputra, A. (2013). Perubahan Fisiologis Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Andalas* , 2(3), 228–233.
- Stanley, Gauntlett. B, & Patricia. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi* . (Mixed Methods), Bandung.
- Trijayanti, A. (2019). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia . *Jurnal Keperawatan* , 10(1), 17–25.
- Wakhyuni E dan Andika R. (2019). Analisis Kemampuan, Komunikasi dan Konflik Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan pada PT. *Mitha Sarana Siaga, Jurnal Manajemen Tools*, 11(1), 271–278.
- WHO. (2020). *Progress Toward Achieving the Fight Millennium Development Goals*.
- Wulan. (2022). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia . *Nusantara hasanah* , 2(5), 71–77.
- Yusuf A M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* . Prenada Media .