



SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA KELOMPOK LANSIA
DI PANTI TRESNA WERDHA INA KAKA
KOTA AMBON**

PENELITIAN NON EKSPERIMENTAL

OLEH:

**IRIANI BATE (C1714201023)
JEFVANS EVITA AKOLLO (C1714201024)**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR**

2021



SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA KELOMPOK LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA INA KAKA KOTA AMBON

PENELITIAN NON EKSPERIMENTAL

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Stella Maris Makassar**

OLEH:

IRIANI BATE (C1714201023)

JEFVANS EVITA AKOLLO (C1714201024)

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR**

2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Iriani Bate (C1714201023)
2. Jefvans Evita Akollo (C1714201024)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya kami sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 19 April 2021

Yang menyatakan



Iriani Bate



Jefvans Evita Akollo

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA KELOMPOK LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA
INA KAKA KOTA AMBON**

IRIANI BATE (C1714201023)

JEFVANS EVITA AKOLLO (C1714201024)

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



(Rosmina Situngkir, SKM.,Ns.,M.Kes)

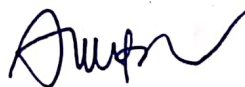
NIDN 0925117501



(Fitriyanti Patarru, Ns.,M.Kep)

NIDN 0907049202

Wakil Ketua Bidang Akademik dan Kerjasama



(Fransiska Anita, Ns., M.Kep.,Sp.Kep.MB)

NIDN 0912106501

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA KELOMPOK LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA
INA KAKA KOTA AMBON**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**IRIANI BATE (C1714201023)
JEFVANS EVITA AKOLLO (C1714201024)**

Yang telah dibimbing dan disetujui oleh:



(Rosmina Situngkir, SKM.,Ns.,M.Kes)
NIDN 0925117501



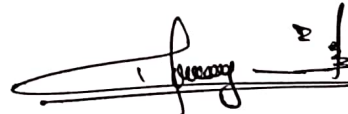
(Fitriyanti Patarru, Ns.,M.Kep)
NIDN 0907049202

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan dewan penguji pada tanggal 19 April 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Susunan Dewan Penguji



(Rosdewi, S.Kp.,MSN)
NIDN 0906097002



(Mery Solon, Ns.,M.Kes)
NIDN 0910057502

Makassar, 19 April 2021
Program S1 Keperawatan dan Ners
Ketua STIK Stella Maris Makassar



(Storianus Abdu, Ns., M.Kes)
NIDN 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Iriani Bate (C1714201023)

Jefvans Akollo (C1714201024)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, menggali informasi/formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 19 Maret 2021

Yang menyatakan



Iriani Bate



Jefvans Evita Akollo

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yesus yang Maha Esa atas Rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA KELOMPOK LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA INA KAKA KOTA AMBON”**

Tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan kuliah program S1 Keperawatan di STIK Stella Maris Makassar.

Dalam penyusunan skripsi ini sampai dengan selesai tentu saja tidak lepas dari bimbingan, dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak karena itu penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si.,S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti pendidikan serta memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
2. Fransiska Anita, Ns.,M.Kep.Sp.Kep.MB. selaku Wakil Ketua Bidang Akademik dan Kerjasama STIK Stella Maris Makassar
3. Mery Sambo, Ns.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar
4. Rosmina Situngkir, SKM.,Ns.,M.Kes selaku Pembimbing I penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Fitriyanti Patarru,Ns.M.Kep selaku Pembimbing II penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, dan mendidik selama penulis mengikuti pendidikan.

7. Kepala Panti Tresna Werdha Ina Kaka Kota Ambon beserta seluruh staf dan setiap wisma tempat diadakannya penelitian.
8. Teristimewa orang tua tercinta dari Iriani Bate (Bpk. Yance Bate dan Ibu Mariana Sampe) terima kasih untuk selalu memberikan motivasi, nasehat, cinta, perhatian dan kasih sayang serta ketulusan doa yang tentu takkan bisa penulis balas. Dan segenap keluarga besar terima kasih atas motivasi dan nasehat yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Teristiwa untuk orang tua tercinta dari Jefvans Evita Akollo (Bpk. Jefry Akollo dan Ibu Falens Valesia Andries) terima kasih untuk selalu memberikan motivasi, nasehat, cinta, perhatian dan kasih sayang serta ketulusan doa yang tentu takkan bisa penulis balas. Teruntuk kakak saya Remalya Petronela yang selalu membantu dan memberikan masukan selama saya menyusun skripsi ini. Teruntuk Dominggus Gilberth Herman Jalmav yang telah memberikan support, dan menasehati saya. Dan segenap keluarga besar terima kasih atas motivasi dan nasehat yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Seluruh teman-teman mahasiswa/i STIK Stella Maris Makassar yang selalu setia memberikan dukungan serta kebersamaannya selama penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, kami menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, April 2021
Penulis

HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA KELOMPOK LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA INA KAKA KOTA AMBON

(Dibimbing oleh Rosmina Situngkir dan Fitriyanti Patarru)
Iriani Bate (C1714201023)
Jefvans Evita Akollo (C1714201024)

ABSTRAK

Pada umumnya lansia memiliki waktu tidur berkisar 6-7 jam per hari. Kualitas tidur yang sangat kurang dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan yaitu insomnia. Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu lingkungan yang meliputi, suasana ramai, penerangan yang berlebihan, serta kurangnya kebersihan lingkungan. Salah satu terapi sederhana yang dapat diterapkan yaitu dengan menerapkan perilaku *sleep hygiene* yang merupakan penerapan terapi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Ina Kaka Kota Ambon. Jenis penelitian *observasi analitik* dengan rancangan *cross sectional study*. Sampel dipilih dengan cara *non-probability sampling* menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah 35 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *sleep hygiene index* (SHI) dan *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI). Penelitian di analisis menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ (5%) hasil penelitian nilai $p = 0,000$ sehingga $p < \alpha$ artinya ada hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia. Perilaku *sleep hygiene* perlu dilakukan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan *sleep hygiene* dapat memperbaiki kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : *Sleep hygiene*, Kualitas tidur, Lansia
Kepustakaan : 2012 – 2020

**THE RELATIONSHIP OF SLEEP HYGIENE BEHAVIOR WITH SLEEP
QUALITY IN THE ELDERY NURSING RESIDENCE TRESNA
WERDHA INA KAKA AMBON CITY**

**(Supervised by: Rosmina Situngkir and Fitriyanti Patarru)
Iriani Bate (C1714201023)
Jefvans Evita Akollo (C1714201024)**

ABSTRACT

In general, the elderly have sleep time ranging from 6-7 hours day. Poor quality sleep can cause several health problems, namely insomnia. One of the influencing factors is the environment which includes, crowded atmosphere, excessive lighting, and lack of environmental cleanliness. One of the simple therapies that can be applied is sleep hygiene behavior, which is a very simple and easy to do therapy to improve sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep hygiene behavior and sleep quality in the elderly at the Tresna Werdha Ina Kaka Home, Ambon City. This type of analytic observation research with a cross sectional study design. The sample was selected by means of non-probability sampling using a total sampling technique with a total of 35 respondents. The instruments used were the sleep hygiene index (SHI) questionnaire and the Pittsburgh sleep quality index (PSQI). The study was analyzed using the Chi-square statistical test with a significance level of $\alpha = 0.05$ (5%). The results of the study were $p = 0.000$ so that $p < \alpha$ means there is a relationship between sleep hygiene behavior and sleep quality in the elderly. Sleep hygiene behavior needs to be done to get good sleep quality. So it can be concluded that the application of sleep hygiene can improve the quality of sleep in the elderly.

Keywords : Sleep hygiene, sleep quality, Elderly
Reference : 2012 - 2020

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	ii
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PENGESEHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Umum Tentang <i>Sleep Hygiene</i>	5
1. Defenisi <i>Sleep Hygine</i>	5
2. Tujuan Terapi <i>Sleep Hygiene</i>	5
3. Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	6
B. Tinjauan Umum Tentang Kualitas Tidur.....	7
1. Definisi Tidur	7
2. Kebutuhan Tidur pada Lansia.....	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur	8
4. Kualitas Tidur.....	9

5.Tahapan Tidur	9
6.Akibat dari Gangguan Tidur	11
C. Tinjauan Umum Tentang Lansia	12
1.Defenisi Lansia	12
2.Batasan Lanjut Usia	13
3.Perubahan - Perubahan yang Terjadi Pada Lansia	14
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	15
A. Kerangka Konseptual	15
B. Bagan Kerangka Konsep	15
C. Hipotesis Penelitian	16
D. Definisi Operasional	16
BAB IV METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Instrumen Penelitian.....	18
E. Etika Penelitian.....	19
F. Analisa Data	20
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
A. Hasil Penelitian.....	22
B. Pembahasan.....	26
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	31
A. Simpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kerangka Konsep

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Pendidikan

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama di Panti

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku *Sleep Hygiene*

Tabel 5.7 Analisis Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan

Lampiran 2 : Surat Izin penelitian

Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4 : Lembar Instrumen Penelitian

Lampiran 5 : Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian

Lampiran 6 : SOP *Sleep Hygiene*

Lampiran 7 : Surat Hasil Turnitin

Lampiran 8 : Master Tabel

Lampiran 9 : Hasil *Output SPSS*

Lampiran 10 : Lembaran Konsultasi

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

>	: Lebih Dari
<	: Kurang Dari
α	: Nilai Ketetapan
Depkes	: Departemen Kesehatan
H_0	: Hipotesis Nol
H_a	: Hipotesis Alternative
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
p	: Nilai Signifikan
PSQI	: <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Mevoment</i>
SHI	: <i>Sleep Hygiene Index</i>
WHO	: <i>World Healty Organitation</i>

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan secara fisik, psikologis, kognitif, dan sosial secara alamiah akan dialami oleh setiap manusia. Kondisi ini akan berdampak pada masalah kesehatan seperti gangguan intelektual, gangguan panca indera, depresi dan gangguan tidur.

Menurut WHO dalam Savitri, (2020) didapatkan data terkait jumlah lansia di Asia Tenggara yaitu 8% atau 142 juta jiwa. Di Indonesia berdasarkan data badan pusat statistik pada tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia yaitu 13.729.992 jiwa (8,5%) dan mengalami peningkatan menjadi 10,0% pada tahun 2020. Pada tahun 2014 data yang didapatkan dari statistik sosial dan ekonomi rumah tangga jumlah lansia di Sulawesi Selatan sebanyak 721.353 jiwa (9,19%) dengan lansia terbanyak berada di Bone, Makassar, dan kabupaten Gowa.

Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan durasi tidur. Waktu tidur *rapid eye mevement* pada lansia lebih pendek dan terjadi perubahan pada keadaan yang dialami sekarang. Adapun gangguan tidur yang di tandai dengan beberapa gejala diantaranya yaitu kesulitan untuk tidur, tidak mampu menjaga tidur dengan nyaman, bangun terlalu dini, dan mengantuk berlebih pada siang hari, sehingga menyebabkan sebagian besar lansia selalu mengalami kualitas tidur yang buruk dan mengakibatkan sebagian besar lansia merasakan ketidakpuasan (J et al., 2020).

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Masalah tidur sering terjadi pada lansia yang ditandai dengan perasaan kurang nyaman dan segar ketika bangun, kesulitan untuk memulai tidur, tidak dapat menjaga tidurnya, serta bangun terlalu dini (Amalia, 2017).

Berbagai macam penelitian yang membahas tentang mengatasi kualitas tidur pada lansia yaitu dengan cara mengedukasi terapi perilaku, yaitu dengan terapi *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* adalah tindakan non farmakologi yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia, dimana jika *sleep hygiene* dilakukan dengan rutin maka dapat mengubah kebiasaan tidur menjadi lebih baik. *Sleep hygiene* dapat dilakukan dengan cara membuat jadwal dan rutinitas untuk tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman untuk tidur, menghindari makanan yang dapat mengganggu tidur, dan menghindari obat tidur.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kunci, 2017) di panti Werdha Harapan Ibu Ngalian Semarang dengan judul hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia, terdapat responden dengan perilaku buruk berjumlah 26 (74,3%) lansia, sedangkan perilaku baik berjumlah 9 (25,7%) lansia. Ada beberapa aspek yang dapat menyebabkan *sleep hygiene* buruk kurangnya wawasan para lansia, yang menggunakan tempat tidur untuk menonton TV, kebiasaan makan yang tidak tepat, agenda olahraga yang tidak dilaksanakan, dan yang minum. Kualitas tidur yang buruk di timbulkan oleh perilaku yang kurang sehat serta rutinitas tidur yang salah. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan beberapa lansia di panti Tresna Werdha Ina Kaka Ambon yang didapatkan hasil bahwa seluruh lansia mengalami gangguan tidur karena faktor lingkungan yang ribut, sebagian lansia juga mengatakan jika terkadang mereka sering terbangun saat tidur pada malam hari. Ada pula lansia yang kadang sudah mencoba untuk tidur tetapi tidak dapat memulai untuk tidur dan hanya bolak-balik di tempat tidur saja. Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas sehingga penulis memiliki

ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul **Hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada kelompok lansia di Panti Tresna Werdha Ina Kaka Ambon.**

B. Rumusan Masalah

Kualitas tidur yang sangat kurang dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan. Faktor lingkungan seperti suasana yang ramai, penerangan yang berlebihan, serta kurangnya kebersihan lingkungan adalah faktor yang dapat menyebabkan kualitas dan kuantitas tidur kurang baik

Untuk itu, cara yang bisa dilakukan untuk mengubah kualitas tidur menjadi lebih baik adalah dengan menerapkan perilaku *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan tindakan non medis untuk meningkatkan efektivitas tidur pada lansia dengan memperhatikan kebiasaan sebelum tidur, dan lingkungan di sekitar tempat tidur.

Pada penelitian ini masalah yang di dapatkan adalah: apakah terdapat hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada kelompok lansia di panti Tresna Werdha Ina Kaka kota Ambon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur lansia di panti Tresna Werdha Ina Kaka kota Ambon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perilaku *sleep hygiene* pada lansia.
- b. Mengetahui kualitas tidur lansia.
- c. Menganalisis hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada kelompok lansia di panti Tresna Werdha Ina Kaka kota Ambon.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Dapat menambah wawasan yang bermanfaat untuk petugas kesehatan di Panti Tresna Werdha Ina Kaka Ambon dalam penentuan kebijakan dan program penanggulangan kualitas tidur pada lansia dengan penerapan *sleep hygiene*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan dan meningkatkan keilmuan bagi mahasiswa/i STIK Stella Maris dan Sebagai referensi di perpustakaan STIK Stella Maris dan sebagai bahan acuan, informasi, dan menambah pengetahuan pengalaman peneliti.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih dalam tentang intervensi *sleep hygiene* pada lansia.

4. Bagi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pendidikan dalam bidang keperawatan terlebih khusus keperawatan gerontik secara profesional