

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, 12 Agustus 2024

Nurul Fazilla Yumra
22311018

Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru

iv + 42 halaman + 9 tabel + 1 skema + 10 lampiran

ABSTRAK

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Insomnia yang terjadi pada lanjut usia dapat disebabkan dari berbagai fenomena diantaranya: lingkungan tempat tinggal yang kotor, bising, bersuhu panas, kondisinya kurang sehat, stress emosional seperti depresi atau kematian seseorang yang dicintai, konsumsi minumannyang mengandung kafein maupun alkohol secara berlebihan. Dari fenomena-fenomena tersebut terdapat upaya yang dapat mengatasi insomnia salah satunya yaitu dengan menerapkan *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan suatu latihan atau kebiasaan yang dapat memperbaiki kebiasaan tidur. *Sleep hygiene* mengacu pada perilaku tidur yang baik dimana individu dapat mencapai tidur yang menyegarkan. Pupitosari (2018). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan derajat insomnia pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada 11 Januari – 10 Februari 2024. Sampel penelitian sebanyak 100 responden yang menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian kuesioner *sleep hygiene* dan kuesioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale*. Dari hasil penelitian didapat 78 responden (78%) memiliki *sleep hygiene* yang baik, dan 65 responden (65%) dengan derajat insomnia ringan. Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0.00 < 0.05$ yang artinya H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan *sleep hygiene* dengan derajat insomnia pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo.

Kata kunci : Lansia, *Sleep hygiene*, Derajat Insomnia
Referensi : 30 Referensi (2015-2023)

**UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI HEALTH INSTITUTE PEKANBARU**

Research, August 12, 2024

*Nurul Fazilla Yumra
22311018*

*Relationship Between Sleep Hygiene and Degree of Insomnia in the Elderly at the
Sidomulyo Inpatient Health Center, Pekanbaru*

iv + 42 pages + 9 tables + 1 scheme + 10 attachments

ABSTRACT

Insomnia is the inability to meet sleep needs, both in quality and quantity. Insomnia that occurs in the elderly can be caused by various phenomena including: a dirty, noisy, hot living environment, unhealthy conditions, emotional stress such as depression or the death of a loved one, excessive consumption of drinks containing caffeine or alcohol. From these phenomena, there are efforts that can overcome insomnia, one of which is by implementing sleep hygiene. Sleep hygiene is a practice or habit that can improve sleep habits. Sleep hygiene refers to good sleep behavior where individuals can achieve refreshing sleep. Pupitosari (2018). The purpose of this study was to determine the relationship between sleep hygiene and the degree of insomnia in the elderly at the Sidomulyo Inpatient Health Center, Pekanbaru. This type of research is quantitative research with a cross-sectional design. The study was conducted on January 11 - February 10, 2024. The research sample was 100 respondents using the purposive sampling technique. The research instruments were the sleep hygiene questionnaire and the KSPBJ Insomnia Rating Scale questionnaire. From the results of the study, 78 respondents (78%) had good sleep hygiene, and 65 respondents (65%) had mild insomnia. The results of the chi-square statistical test obtained a p value = 0.00 < 0.05, which means H_0 is rejected, so it can be concluded that there is a relationship between sleep hygiene and the degree of insomnia in the elderly at the Sidomulyo Inpatient Health Center.

Keywords: *Elderly, Sleep hygiene, Degree of Insomnia*

References: *30 References (2015-2023)*