

# **PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

SKRIPSI, JULI 2018

R. NOVETA ALTY  
14301029

Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* Terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di  
Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru

x + 59 halaman + 11 tabel + 1 skema + 11 lampiran

## **ABSTRAK**

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia. Salah satu faktor penyebab dan pemberat terjadinya insomnia adalah perilaku *sleep hygiene*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku *sleep hygiene* terhadap derajat insomnia pada lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 178 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria lansia yang berusia 60 tahun keatas. Alat ukur yang digunakan yaitu *Sleep Hygiene Index* dan *KSPBJ- Insomnia Rating Scale*. Kedua kuesioner telah di modifikasi dan dilakukan diuji validitas dan reabilitasnya dengan hasil variabel *sleep hygiene* di peroleh r alpha (0.875) dan variabel insomnia di peroleh r alpha (0.825)  $\geq$  r tabel (0.361) sehingga kuesioner dapat dikatakan valid dan realibel . Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan uji statistic *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan derajat insomnia pada lansia dilihat dari nilai p value = 0,000 lebih kecil 0,05. Semakin baik perilaku *sleep hygiene* maka semakin baik pula kualitas tidurnya, dan begitu pula sebaliknya.

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

Daftar Pustaka : 45