



SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
Ananda Maqfirotul Hasanah
NIM : 21.1101.1084

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
Ananda Maqfirotul Hasanah
21.1101.1084

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Ananda Maqfirotul Hasanah
21.1101.1084

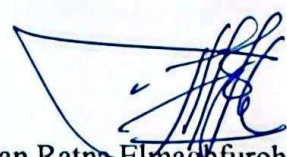
Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 24 Juni 2025

Pembimbing I


Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 1984122411103586

Pembimbing II


Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes
NPK. 19900420123031035

PENGESAHAN

HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Ananda Maqfirotul Hasanah

21.1101.1084

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 28... Juni 2025

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
NPK. (1975092010804491)
2. Penguji II : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK. (1984122411103586)
3. Penguji III : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.
NPK. (19900420123031035)

(*[Signature]*)
(*[Signature]*)
(*[Signature]*)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep. Sp.Kep.Kom
NPK. 19880303 1 1703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 28 Juni 2025

Penguji I



Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1975092010804491

Penguji II



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 1984122411103586

Penguji III



Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes
NPK. 19900420123031035



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ananda Maqfirotul Hasanah
NIM : 2111011084
Tempat, tanggal lahir : Jember, 04 Agustus 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Rayap RT/RW 002/013 Kemuning Lor, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

“ Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember ”

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 10 Juni 2025
Yang membuat pernyataan,



(Ananda Maqfirotul Hasanah)

NIM. 2111011084

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur yang sebesar-besarnya penulis panjatkan kepada Allah SWT atas izin dan karunia-Nya, yang telah memungkinkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapatkan syafaat-Nya di yaumul qiyamah. Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang kepada semua pihak yang telah mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan.

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, kemudahan, dan hidayah kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dosen pembimbing saya Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep., dan Ibu Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S. Kep., M.Kes., yang dengan penuh kesabaran telah membimbing penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu berharga kepada penulis dari semester awal hingga penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada kedua orang tua saya yang selalu menjadi penyemangat dan memberikan motivasi, serta kasih sayang yang tiada henti. Terima kasih atas doa dan dukungan Mama dan Ayah, sehingga penulis dapat berada di titik ini.

5. Adik-adik saya Muhammad Daffa Havizul Ramadhan dan Muhammad Fahri Zafran Khairi yang selalu memberikan semangat dan menghibur penulis di saat merasa kosong.
6. Teman-teman angkatan 2021 terutama Kelas B yang selalu memberikan *support* dalam penyelesaian skripsi ini.



MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

lâ yukallifullâhu nafsan illâ wus‘ahâ

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

- QS. Al-Baqarah Ayat 286 -

"Just because they look basic and simple, doesn't mean they are not valuable."

- Maudy Ayunda –



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang tiada henti, sehingga peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.” Proses penyelesaian skripsi ini tidak dapat dipisahkan dari bimbingan, dukungan, dan dorongan yang luar biasa dari berbagai pihak, yang telah berkontribusi secara signifikan dalam setiap tahap penulisan. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk mengucapkan terima kasih dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada semua yang telah berperan dalam perjalanan ini.

1. Dr. Hanafi M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep. selaku dosen pembimbing I yang selalu meluangkan waktunya dan sabar dalam membimbing peneliti.
5. Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S. Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya dan sabar dalam membimbing peneliti.
6. Kedua orang tua dan keluarga peneliti, yang telah memberikan ridho dan restu sehingga peneliti dapat mencapai titik ini.
7. Teman-teman angkatan 2021 terutama Kelas B yang selalu memberikan *support* dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti sangat mengharapkan adanya saran, masukan, dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini. Dengan demikian, diharapkan

penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama pada di bidang keperawatan.

Jember, Juni 2025

Peneliti



DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lansia	7
B. Konsep Sleep Hygiene.....	12
C. Konsep Insomnia	16
D. Kerangka Teori Keperawatan	21
E. Penelitian Terkait	23
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ..	29
A. Kerangka Konseptual.....	29
B. Hipotesis Penelitian	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian	31
B. Populasi, Sampel dan Sampling	31
C. Definisi Operasional.....	34
D. Tempat dan Waktu Penelitian	35
E. Alat Pengumpulan Data	35
F. Prosedur Pengumpulan Data	39
G. Analisis Data.....	41
H. Etika Penelitian	46
BAB V HASIL PENELITIAN.....	48
A. Data Umum.....	48
B. Data Khusus.....	49
BAB VI PEMBAHASAN.....	51
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	51
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan.....	58
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60

B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Teori <i>Behavioral Systems Model</i>	22
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	29



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait Hubungan Perilaku <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kejadian Insomnia pada Lansia	23
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Perilaku <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kejadian Insomnia pada Lansia	34
Tabel 4. 2 <i>Blueprint</i> Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i>	36
Tabel 4. 3 <i>Blueprint</i> Kuesioner <i>Sleep Condition Indicator</i>	36
Tabel 4. 4 <i>Scoring</i> Variabel Independen.....	42
Tabel 4. 5 <i>Scoring</i> Variabel Dependen	42
Tabel 4. 6 <i>Coding</i> Data Umum	43
Tabel 4. 7 <i>Coding</i> Variabel Independen	43
Tabel 4. 8 <i>Coding</i> Variabel Dependen.....	43
Tabel 4. 9 Nilai dan Koefisien Korelasi	46
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, Mei 2025 (n = 67)	48
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Usia Lansia UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, Mei 2025 (n = 67)	48
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Lansia UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, Mei 2025 (n = 67)	49
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Sleep Hygiene</i> Lansia UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, Mei 2025 (n = 67).....	49
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Lansia UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, Mei 2025 (n = 67)	50
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Hubungan Perilaku <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kejadian Insomnia pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, Mei 2025 (n = 67).....	50