

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juni 2025
Ananda Maqfirotul Hasanah

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

xviii + 94 hal + 2 bagan + 16 tabel + 18 lampiran

Abstrak

Latar Belakang: Proses penuaan pada lansia menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, termasuk gangguan tidur seperti insomnia yang dapat menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi insomnia adalah penerapan perilaku *sleep hygiene*. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Sampel sebanyak 67 lansia dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dari total populasi 80 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan modifikasi *Sleep Condition Indicator* (SCI). Analisis data dilakukan dengan uji *Spearman Rank* dengan bantuan SPSS pada tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki perilaku *sleep hygiene* kategori sedang (41,8%) dan lebih dari separuh mengalami insomnia (52,2%). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara perilaku *sleep hygiene* dan kejadian insomnia dengan $p\text{ value} = 0,000$ dan $r = 0,643$. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin buruk perilaku *sleep hygiene*, maka semakin tinggi risiko terjadinya insomnia. **Kesimpulan:** Temuan ini mengimplikasikan bahwa *sleep hygiene* menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif dalam mencegah atau menurunkan kejadian insomnia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi Tresna Werdha dalam merancang program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: *Sleep hygiene*, Insomnia, Lansia
Daftar Pustaka 43 (2006 – 2024)

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
BACHELOR'S STUDY PROGRAM – NURSING SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, June 2025
Ananda Maqfirotul Hasanah

Sleep Hygiene and Insomnia Among Older Adults in the Tresna Werdha Social Service Center, Jember

xviii + 94 pages + 2 charts + 16 tables + 18 appendices

Abstract

Background: Aging in the elderly is accompanied by various physiological changes, including sleep disturbances such as insomnia, which can reduce quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce insomnia is the application of sleep hygiene behavior. **Purpose:** To determine the relationship between sleep hygiene behavior and the incidence of insomnia in the elderly. **Methods:** This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach, conducted in May 2025. A sample of 67 elderly individuals was selected using purposive sampling from a total population of 80. Data were collected using the Sleep Hygiene Index (SHI) and a modified version of the Sleep Condition Indicator (SCI), both of which were tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Spearman Rank test with the assistance of SPSS at a significance level of $\alpha < 0.05$. **Results:** Most respondents had moderate sleep hygiene behavior (41.8%), and more than half experienced insomnia (52.2%). Statistical tests showed a significant and strong relationship between sleep hygiene behavior and the incidence of insomnia, with a p-value of 0.000 and a correlation coefficient $r = 0.643$. The positive correlation indicates that the worse the sleep hygiene behavior, the higher the risk of insomnia. **Conclusion:** These findings suggest that sleep hygiene is an effective non-pharmacological strategy in preventing or reducing the incidence of insomnia. The results of this study are expected to serve as a reference and guideline for Tresna Werdha in designing programs aimed at improving sleep quality among the elderly.

Keywords: Sleep hygiene, Insomnia, Elderly
Bibliography 43 (2006 – 2024)