



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI PERILAKU *SLEEP HYGIENE* PADA
LANSIA TN. P DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR
DI DESA REJOAGUNG KABUPATEN BANYUWANGI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:
RATNA DWI NOVITA
NIM: 2201021022

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI PERILAKU *SLEEP HYGIENE* PADA LANSIA TN. P DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA REJOAGUNG KABUPATEN BANYUWANGI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:
RATNA DWI NOVITA
NIM: 2201021022



**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ratna Dwi Novita

Nim : 2201021022

Program Studi : D3-Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil karya saya sendiri. Seluruh sumber yang dikutip maupun dirujuk telah dicantumkan secara benar dan sesuai kaidah. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ini merupakan hasil plagiarisme dari pihak lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jember, 04 Juni 2025



Ratna Dwi Novita

Nim. 2201021022

MOTTO

“ Hiduplah kamu seperti akan mati besok ”

“ Belajarlah kamu seakan-akan hidup selamanya ”

B.J.Habibie



HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI PERILAKU *SLEEP HYGIENE* PADA LANSIA TN. P DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA REJOAGUNG KABUPATEN BANYUWANGI

Oleh:

RATNA DWI NOVITA

NIM: 2201021022

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 04 Juni 2025

Pembimbing



(Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S. Kep., M. Kes)

NPK. 19900420123031035

PENETAPAN PENGUJI

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 04 Juni 2025

Penguji I



(Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep)
NPK. 1979030111203734

Penguji II



(Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep)
NPK. 19930205123091039

Penguji III



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

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI PERILAKU *SLEEP HYGIENE* PADA LANSIA TN. P DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA REJOAGUNG KABUPATEN BANYUWANGI

Oleh:
RATNA DWI NOVITA
NIM: 2201021022

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 04 Juni 2025

Penguji,

1. Penguji I : (Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep) (.....)
NPK. 1979030111203734
2. Penguji II : (Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep) (.....),
NPK. 19930205123091039
3. Penguji III : (Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes) (.....)
NPK. 19900420123031035

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


(Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)
NPK. 19880303.1.1703821

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes, selaku Kaprodi Program Studi DIII Keperawatan.
3. Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes, selaku dosen pembimbing, atas bimbingan dan arahannya selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember atas ilmu dan dukungan yang telah diberikan selama masa studi.
5. Ayah Sudarsono dan Ibu Sumarti, dua sosok yang menjadi alasan saya berdiri sejauh ini. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih yang tak pernah lelah, dan ketulusan yang tak pernah menuntut balas. Kalian mungkin tidak pernah mengenakan toga, tetapi dari kalian saya belajar arti perjuangan, kesabaran, dan cinta yang paling murni.
6. Muhammad Fauzan Fuadi, sosok yang tak kalah penting kehadirannya. Terima kasih karena selalu membantu, meluangkan waktu, mendampingi di kala lelah, menguatkan di saat ragu, dan menjadi tempat bersandar di tengah perjalanan ini.

Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat.

Jember, 4 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENETAPAN PENGUJI.....	vi
PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.4 Manfaat.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Lansia	5
2.1.1 Pengertian Lansia	5
2.1.2 Rentang Usia Lansia	5
2.1.3 Perubahan yang Dialami Lansia	5
2.1.4 Permasalahan dan Gangguan yang Terjadi pada Lansia.....	7
2.2 Konsep Gangguan Pola Tidur	9
2.2.1 Definisi.....	9
2.2.2 Etiologi.....	10
2.2.3 Patofisiologi	12
2.2.4 Tanda dan Gejala.....	16
2.2.5 Penatalaksanaan	16
2.2.6 Tahap Siklus Tidur.....	20
2.2.7 Macam-Macam Gangguan Pola Tidur	22
2.3 Konsep Perilaku <i>Sleep Hygine</i>	23
2.3.1 Definisi.....	23
2.3.2 Mekanisme Kerja	23
2.4 Penelitian Terkait	24
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Subjek Penelitian.....	26

3.3	Fokus Penelitian	27
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
3.4.1	Lokasi.....	27
3.4.2	Waktu	27
3.5	Definisi Operasional.....	27
3.6	Instrumen Penelitian.....	29
3.7	Metode Pengumpulan Data	29
3.8	Alur Pelaksanaan Penelitian	30
3.9	Analisa Data dan Penyajian Data	31
3.9.1	Analisa Data	31
3.9.2	Penyajian Data	31
3.10	Etik Penelitian	31
BAB IV		33
HASIL DAN PEMBAHASAN		33
4.1	Hasil Penelitian.....	33
4.1.1	Data Khusus Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur.....	33
4.1.2	Implementasi Perilaku <i>Sleep Hygine</i> Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur	34
4.2	Pembahasan	39
4.2.1	Data Khusus Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur.....	39
4.2.2	Implementasi Perilaku <i>Sleep Hygiene</i> Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur	40
BAB V		43
PENUTUP		43
5.1	Kesimpulan.....	43
5.2	Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN		47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Menurut Usia	10
Tabel 2.2 Penelitian Terkait	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional	27



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 WOC	15
Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Penelitian	30



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Durasi Tidur Harian Lansia	35
Grafik 4.2 Efisiensi Tidur Harian Lansia	36
Grafik 4.3 Kualitas Tidur Subjektif Harian Lansia.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Perilaku <i>Sleep Hygiene</i>	47
Lampiran 2. <i>Sleep Diary</i> Minggu Pertama	50
Lampiran 3. <i>Sleep Diary</i> Minggu Kedua	53
Lampiran 4. Pengkajian Klien	57
Lampiran 5. Lembar <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Etik	62
Lampiran 7. Surat Pernyataan Peneliti	63
Lampiran 8. Surat Permohonan Pengambilan Kasus	64
Lampiran 9. Surat Lolos Plagiasi	65
Lampiran 10. Lembar Konsul KTI	66
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan	67

