

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, 2025

Ratna Dwi Novita

Implementasi Perilaku *Sleep Hygiene* Pada Lansia Tn.P Dengan Gangguan Pola Tidur Di Desa Rejoagung Kabupaten Banyuwangi, 2025

46 halaman+3 tabel+2 gambar+3 grafik+11 lampiran

Latar belakang: Gangguan pola tidur merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau terbangun terlalu awal dan tidak dapat kembali tidur. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan ini. **Tujuan:** Tujuan dari karya tulis ilmiah ini adalah mendeskripsikan gangguan pola tidur pada Tn.P dengan implementasi perilaku *sleep hygiene* di Desa Rejoagung, Kabupaten Banyuwangi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus tunggal untuk mengeksplorasi implementasi perilaku *sleep hygiene* pada lansia Tn.P dengan gangguan pola tidur di Desa Rejoagung, Kabupaten Banyuwangi. **Hasil:** Intervensi perilaku *sleep hygiene* dilakukan selama 14 hari dalam 8 sesi, masing-masing berdurasi 60 menit. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan *sleep diary* harian. Hasil menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur dari 4 jam 15 menit menjadi 8 jam, peningkatan efisiensi tidur dari 57% menjadi 94%, serta peningkatan kualitas tidur subjektif dari kategori "buruk" menjadi "baik". Perbaikan ini mulai terlihat pada hari kesembilan. **Rekomendasi:** Karya tulis ilmiah ini menunjukkan bahwa implementasi perilaku *sleep hygiene* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan gangguan pola tidur. Dengan demikian, perilaku *sleep hygiene* dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan yang aplikatif bagi tenaga kesehatan dalam penanganan gangguan pola tidur pada lansia.

Kata kunci: Gangguan Pola Tidur, Perilaku *Sleep Hygiene*, Lansia

ABSTRACT

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER
NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Scientific Paper, 2025

Ratna Dwi Novita

Implementation of Sleep Hygiene Behavior in Elderly Mr. P with Sleep Pattern Disturbance in Rejoagung Village, Banyuwangi Regency, 2025

46 pages + 3 tables + 2 figures+ 3 graphs + 11 attachments

Background: Sleep pattern disturbances refer to a condition in which a person experiences difficulty initiating sleep, maintaining sleep, or waking up too early and being unable to return to sleep. The elderly are a vulnerable age group to this condition. **Objective:** This scientific paper aims to describe the sleep pattern disturbances in Mr. P through the implementation of sleep hygiene behavior in Rejoagung Village, Banyuwangi Regency. **Method:** This research used a single-case study method to explore the implementation of sleep hygiene behavior in an elderly individual (Mr. P) with sleep pattern disturbances in Rejoagung Village, Banyuwangi Regency. **Results:** The sleep hygiene intervention was conducted over 14 days in 8 sessions, each lasting 60 minutes. Evaluation was carried out using a daily sleep diary. The results showed an increase in sleep duration from 4 hours and 15 minutes to 8 hours, an improvement in sleep efficiency from 57% to 94%, and a subjective sleep quality shift from the “poor” to the “good” category. These improvements began to be observed on the ninth day. **Conclusion:** Implementing sleep hygiene behavior is effective in improving sleep quality among the elderly with sleep pattern disturbances. Therefore, sleep hygiene behavior can be recommended as a practical nursing intervention for healthcare workers in managing sleep pattern disturbances in the elderly.

Keywords: Sleep Pattern Disturbance, Sleep Hygiene Behavior, Elderly