

**GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA BUDI SEJAHTERA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN
(BANJARBARU)**

Karya Tulis Ilmiah
Diajukan guna untuk memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Suhaibah Astaniah
11B114040



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Oktober, 2018

Karya Tulis Ilmiah

**GAMBARAN SLEEP HYGIENE LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WREDHA BUDI SEJAHTERA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN
(BANJARBARU)**

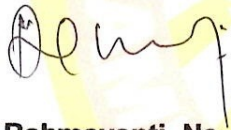
Dipersiapkan dan disusun oleh

SUHAIBAH ASTANIAH

Telah dipertahankan didepan dewan penguji
Pada tanggal 8 Oktober 2018

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun

Anggota Dewan Penguji Lain

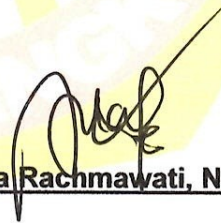


Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping

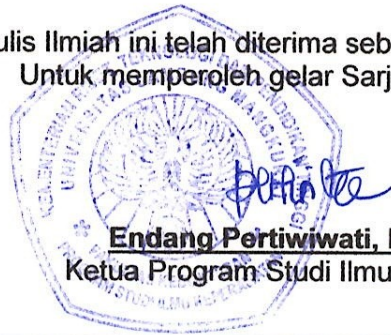


Herry Setiawan, Ns., M.Kep



Kurnia Rachmawati, Ns., MNSc

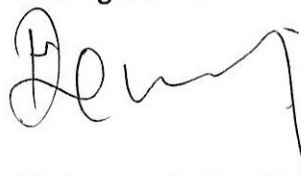
Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Endang Pertiwiwati, Ns., M.Kes
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Peneelitian oleh Suhaibah Astaniah ini
Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Banjarbaru, 3 Oktober 2018
Pembimbing Utama



(Devi Rahmayanti, Ns., M. Imun)
NIP.19780101200812 2 002

Banjarbaru, 3 Oktober 2018
Pembimbing Pendamping



(Herry Setiawan, Ns., M.Kep.)
NIK. 1990.2013.1.124

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarnbaru, Oktober 2018



METERAI
TEMPEL
BB371AFF124692824
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Suhaibah Astaniah

ABSTRAK

GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN (BANJARBARU)

Suhaibah Astaniah

Latar Belakang:Perubahan yang muncul pada saat memasuki tahap lansia memberi dampak terhadap fisik dan psikologi seseorang. Salah satu dampak yang terjadi yaitu gangguan tidur yang memberi efek pada penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang menurun disebabkan kondisi fisik dan kebiasaan lansia tersebut. *Sleep hygiene* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. *Sleep hygiene* dapat dilihat dari perilaku, lingkungan, diet, dan hal-hal yang dapat menginduksi tidur

Tujuan:Untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan (Banjarbaru).

Metode:Penelitian menggunakan analisa deskriptif secara *cross sectional* dengan teknik *purposive sampling* pada 88 orang lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan (Banjarbaru). Pengambilan data dimulai pada bulan Juli sampai Agustus 2018 dengan teknik wawancara. **Hasil:** penelitian diperoleh sebanyak 43 orang (48,9%) memiliki gambaran *sleep hygiene* baik, sebanyak 40 orang (45,4%) memiliki gambaran *sleep hygiene* sedang, dan sebanyak 5 orang (5,7%) memiliki gambaran *sleep hygiene* buruk.

Kata kunci: lansia, kualitas tidur, *sleep hygiene*.

ABSTRAC

DESCRIPTION SLEEP HYGIENE ON ELDERLY AT PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA BUDI SEJAHTERA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN (BANJARBARU)

Suhaibah Astaniah

Background: *Changes that appear when entering the elderly stage have an impact on a person's physical and psychology. One of the effects that occur is a sleep disorder that has an effect on decreasing sleep quality. Sleep quality decreases due to the physical condition and habits of the elderly. Sleep hygiene is one of the factors that affect the quality of sleep for the elderly. Sleep hygiene can be seen from behavior, environment, diet, and things that can induce sleep.*

Objective: *The purpose of the study was to determine the description of elderly sleep hygiene at the Social Institution of Tresna Werdha Budi Sejahtera, South Kalimantan Province (Banjarbaru). Data collection begins in July to August 2018 with interview techniques.*

Method: *The research method used descriptive analysis in cross sectional with purposive sampling technique on 88 elderly people at the Social Institution of Tresna Werdha Budi Sejahtera, South Kalimantan Province (Banjarbaru).*

Result: *The results obtained as many as 43 people (48.9%) had a good picture of sleep hygiene, as many as 40 people (45.4%) had a picture of moderate sleep hygiene, and as many as 5 people (5.7%) had poor sleep hygiene.*

Keywords: *elderly, quality of sleep, sleep hygiene*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran *Sleep Hygiene* Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat serjana di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru, Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Kedua orang tua, Matli dan Masmurah yang tidak pernah lelah memotivasi dan terus mendoakan peneliti untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Dekan Fakultas Kedokteran, Prof Dr. Zairin Noor, dr., Sp.OT(K). MM dan Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Endang Pertiwiwati., Ns., MARS yang telah memberi kesempatan, fasilitas dan pelaksanaan penelitian.

Kedua dosen pembimbing (Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun dan Herry Setiawan, Ns., M.Kep) yang berkenan memberikan saran dan masukan serta arahan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah. Kedua dosen penguji (Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep dan Kurnia Rachmawati, Ns., MNSc) yang telah memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik.

Banjarbaru, 8 Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRAC.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat bagi akademis.....	4
1.4.2 Manfaat bagi responden.....	4
1.4.3 Manfaat bagi Layanan Kesehatan.....	4
1.5. Keaslian Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Konsep Lansia.....	7
2.1.1 Definisi Lansia.....	7
2.1.2 Perubahan pada Lansia.....	8
2.2. Konsep Tidur.....	11
2.2.1 Definisi Tidur.....	11
2.2.2 Fisiologi Tidur Normal.....	11
2.2.3 Kebutuhan dan Pola Tidur Lansia.....	12
2.2.4 Gangguan Tidur pada Lansia.....	13
2.2.5 Kualitas Tidur Lansia.....	14
2.3. Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	16
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	24
3.1. Kerangka Konsep.....	24
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	26
4.1. Rancangan Penelitian.....	26
4.2. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
4.2.1 Populasi.....	26

4.2.2 Sampel.....	26
4.3. Instrumen Penelitian.....	28
4.3.1 Demografi.....	28
4.3.2 <i>Sleep Hygiene Index</i> (SHI)	28
4.4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	28
4.4.1 Uji Validitas.....	28
4.4.2 Uji Reliabilitas.....	30
4.5. Definisi Operasional.....	30
4.6. Prosedur Penelitian.....	31
4.6.1 Tahap Persiapan.....	31
4.6.2 Tahap Pelaksanaan.....	32
4.7. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	32
4.8. Cara Analisis Data.....	34
4.9. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
4.10. Etika Penelitian.....	35
BAB 5 HASIL.....	36
5.1 Karakteristik responden	36
5.2 Gambaran <i>sleep hygiene</i>	37
BAB 6 PEMBAHASAN.....	38
6.1 Karakteristik responden	38
6.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
6.1.2 Keterbatasan Penelitian.....	39
6.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	39
6.2 Gambaran <i>sleep hygiene</i>	40
6.3 Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB 7 PENUTUP.....	60
7.1 Kesimpulan.....	60
7.2 Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN