

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI PANTI  
SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA  
UNIT ABIYOSO PAKEMBINANGUN  
PAKEM SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh:  
SEPTIANA RAHMAH  
201010201047**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2014**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI PANTI  
SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA  
UNIT ABIYOSO PAKEMBINANGUN  
PAKEMSLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun Oleh:  
SEPTIANA RAHMAH  
201010201047**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing  
Pada Tanggal:  
24 juni 2014

Pembimbing



Syaifudin S.Pd.,M.Kes

# HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI PSTW YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO PAKEMBINANGUN PAKEM SLEMAN

Septiana Rahmah<sup>2</sup>, Syaifudin<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Ada banyak jenis gangguan tidur pada lanjut usia, namun yang sering terjadi pada lanjut usia adalah insomnia. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologi. Sehingga lanjut usia perlu mendapatkan praktik perilaku sleep hygiene yang baik dan tepat agar kualitas tidur lanjut usia menjadi baik.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian Non-Eksperimen yang termasuk dalam studi korelasi (*Hubungan/Asosiasi*) dan metode pendekatan waktu yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 56 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik chi-square.

**Hasi Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan nilai chi square sebesar 56,000 dan sig (p) sebesar 0,000. Nilai sig. (p) = 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat hubungan

**Kesimpulan:** Semakin rendah perilaku *sleep hygiene* maka akan semakin buruk kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso pakembinangun Pakem Sleman

**Saran:** Untuk tenaga kesehatan perlu memberikan penyuluhan tentang kualitas tidur yang baik dan buruk serta pedoman *sleep hygiene* yang baik sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci : *sleep hygiene*, kualitas tidur  
Kepustakaan : 20 buku (2000-2010), 4 artikel internet, 2 jurnal  
Jumlah halaman : xiii, 80 halaman, 9 tabel, 10 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul

<sup>2</sup>Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

# CORRELATION BETWEEN SLEEPING HYGIENE AND QUALITY OF SLEEPING AMONG ELDERLY AT PSTW YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO PAKEMBINANGUN PAKEM SLEMAN<sup>1</sup>

Septiana Rahmah<sup>2</sup>, Syaifudin<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** There are many kinds of sleeping disorders among elderly, but insomnia is commonly occurred among elderly. Inadequate and poor sleeping quality can impair physiological and psychological balances. The elderly should have a good and proper sleeping hygiene behavior practice in order to to increase sleep quality.

**Objective:** The objective of this study was to determine the relationship between sleeping hygiene and quality of sleeping among elderly at PSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman.

**Methods:** This study was non-experimental correlation study with cross sectional time approach. The samples were 56 elderly persons. Simple random sampling used as sampling technique. This study employed the questionnaires as data collecting methods. The chi-square test used as statistical data analysis.

**Result:** The results showed that there is correlation between two variables, with p-value 0.000 and significant value 56,000.

**Conclusion:** Variables of poor sleeping hygiene behavior have correlated with a poor quality of sleeping among elderly at PSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman.

**Suggestion:** health workers should improve health education about good sleeping quality and good sleeping hygiene guidelines, as the effort to enhance quality of sleep among elderly.

Keywords: sleep hygiene, quality of sleep

- 
1. Title of The Thesis
  2. Student of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta
  3. Lecturer of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

### LATAR BELAKANG MASALAH

Kemajuan di bidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat yang bermuara dengan meningkatnya pada kesejahteraan rakyat akan meningkatnya usia harapan hidup (Anonim 1, 2012). Berdasarkan data dari lembaga kesehatan dunia (WHO) menyebutkan bahwa apabila tahun 2010 angka harapan hidup usia diatas 60 tahun mencapai 20,7 juta orang kemudian naik menjadi 36 juta orang. Kenaikan tersebut diprediksi akan terus bertambah hingga mencapai 71 juta orang pada tahun 2050 (Sugandi, 2012). Sedangkan menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010 angka harapan hidup perempuan adalah 74 tahun, sedangkan laki-laki adalah 51 tahun (Harnowo, 2012).

Penduduk lanjut usia beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan. Tahun 2007, jumlah penduduk lanjut usia sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 juta jiwa pada tahun 2009. Jumlah lansia di Indonesia termasuk terbesar keempat setelah Cina, India, dan Jepang. Usia harapan hidup perempuan lebih panjang dibandingkan laki-laki, maka penduduk lanjut usia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki 11,29 juta jiwa berbanding 9,26 juta jiwa. Permasalahan lanjut usia secara umum di Indonesia didominasi oleh perempuan (Badan Pusat Statistik, 2010).

Sampai saat ini usia harapan hidup di Provinsi DIY masih menduduki tempat terhormat di Indonesia. Berbagai upaya baik secara individual maupun melalui berbagai pihak untuk meningkatkan taraf kehidupan sosial ekonomi serta derajat kesehatan akan secara langsung maupun tidak langsung berkorelasi secara positif dengan usia harapan hidup tersebut di satu sisi, serta jumlah penduduk lansia di sisi lain. Dengan demikian lambat atau cepat, secara kuantitas penduduk lansia menempati posisi yang signifikan secara demografi. Namun pada sisi yang lain tidak dapat dihindari secara alamiah penduduk lansia akan mengalami penurunan secara kuantitatif dan kualitatif pada fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Berdasarkan hasil pemutakhiran Data Dinas Sosial Provinsi DIY 2010 jumlah lansia terlantar di wilayah Provinsi DIY total sebanyak 29.714 orang, dengan rincian Kabupaten Progo sebanyak 5.099 orang (17,14%), Bantul 5.486 orang (18,45%), Gunung Kidul 11.565 orang (38,88%), Sleman 5.647 orang (18,99%) dan kota Yogyakarta 1,945 orang (6,54%) (Badan Pusat Statistik, 2012).

Dalam kebijakan penanganan lansia, pemerintah telah mengeluarkan UU No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, yang ditindak lanjuti dengan KEPPRES No 52 Tahun 2004 tentang Komisi Nasional (KOMNAS) lanjut usia. Undang-undnag itu mengamanatkan antara lain, adanya hak lansia untuk meningkatkan kesejahteraan sosialnya yang meliputi pelayanan bidang keagamaan, kesehatan, kesempatan kerja, pendidikan, dan latihan, kemudian fasilitas, sarana prasarana umum, bantuan hukum, perlindungan sosial, serta bantuan sosial (Nurulaili et al, 2010).

*Sleep hygiene* merupakan suatu latihan atau kebiasaan yang dapat mempengaruhi tidur. Perbaikan *sleep hygiene* pada usia lanjut merupakan cara yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (Puspitosari, 2008). Perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan dan masalah tidur. Hal itu berarti perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat membantu seseorang dalam memiliki kualitas tidur yang baik pula. Gangguan-gangguan tidur

dan tidur pada siang hari menandakan bahwa seseorang mempunyai *sleep hygiene* yang buruk. Perilaku *sleep hygiene* yang buruk pada lansia misalnya lansia sering menghabiskan lebih banyak waktunya di tempat tidur atau sebentar-bentar tertidur di siang hari lebih banyak terjaga di malam hari (Amir, 2007).

Hal-hal yang dinilai dalam *sleep hygiene* antara lain jadwal tidur-bangun, lingkungan (suara gaduh, temperatur, termasuk kebiasaan selain tidur yang dilakukan oleh lansia di tempat tidur), diet dan penggunaan obat-obatan, serta hal-hal umum meliputi kecemasan dan aktivitas di siang hari (Amir, 2007).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Desember 2013 didapatkan data jumlah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman sebanyak 126 lansia. Dari hasil wawancara 11 lansia ada 8 diantaranya mengalami gangguan kualitas tidur. Lansia mengatakan mengalami masalah gangguan kualitas tidur, antara lain lansia ada yang tidak mengetahui kapan mereka memulai untuk tidur, lansia juga sulit untuk memulai tidur dalam 5 menit hingga 2 jam. Berdasarkan latar belakang masalah peneliti tertarik untuk meneliti masalah tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti ini merupakan kuantitatif dengan metode penelitian *analitik korelasi* yaitu peneliti yang bertujuan untuk menemukan adanya hubungan antara 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam peneliti ini adalah *sleep hygiene* dan variabel terikat adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tercatat di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman dengan jumlah 126 lansia.

Berdasarkan rumus Solvin responden yang diambil sebanyak 56 lansia. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *simple random samplin* yaitu pengambilan sampel acak sederhana. Alat yang dipakai untuk pengumpulan data yaitu lembar kuesioner atau angket yang berisi identitas lansia dan pernyataan.

Rumus yang digunakan adalah *uji statistik non parametrik* koefesien korelasi *chi-square* karena skala data yang digunakan adalah nominal dan ordinal (Sugioyono, 2010).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman. Di PSTW ini memiliki program rutin untuk lanjut usia terlantar, program pelayanan khusus untuk lanjut usia yang mengalami permasalahan sosial tetapi tidak secara ekonomi. Kegiatan di PSTW terdiri dari senam lanjut usia, bimbingan sosial, kesenian, pendidikan agama, dan jumat bersih. Responden dalam penelitian ini adalah para lansia yang tinggal di PSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman yang berjumlah 56 lansia. Waktu pengambilan data dilakukan dari bulan Februari sampai selsai penelitian.

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman 2014

No	Karakteristik Resoonden	Frekuensi	Persentase %
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	9	16%
	Perempuan	47	84%
	Jumlah	56	100%
2	Umur		
	65-70 tahun	26	46%
	71-75 tahun	18	32%
	76-80 tahun	4	7%
	81-85 tahun	5	8%
	86-90 tahun	3	5%
	Jumlah	56	100%
3	Pendidikan		
	Tida tamat SD	28	50%
	SD	16	28%
	SMP	5	9%
	SMA	7	12%
	Jumlah	56	100%
4	Riwayat Penyakit		
	Hipertensi	25	45%
	Asam Urat	14	25%
	DM	7	13%
	Asma	6	11%
	Gastritis	4	7%
	Jumlah	56	100%

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak berdasarkan karakteristik jenis kelamin adalah perempuan dengan jumlah 47 responden (84%). Karakteristik responden berdasarkan umur, responden terbanyak memiliki umur 65-70 tahun yaitu sebanyak 26 responden (46%). Karakteristik pendidikan, jumlah responden terbanyak adalah tidak tamat SD yaitu sebanyak 28 responden (50%). Sedangkan berdasarkan riwayat penyakit responden, jumlah responden terbanyak adalah hipertensi yaitu sebanyak 25 responden (45%).

#### Hasil Data *Sleep Hygiene*

Tabulasi data berdasarkan klasifikasi *sleep hygiene* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman Tahun 2014

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi *Sleep Hygiene*

<i>Sleep Hygiene</i>					
Buruk		Cukup		Baik	
F	%	F	%	F	%
42	75,0%	12	21,4%	2	3,6%

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan lansia yang paling banyak mengalami *sleep hygiene* yang buruk sebanyak 42 lansia (75,0%) dan yang paling sedikit kategori baik 2 lansia (3,6%).

### Hasil Data Kualitas Tidur

Tabulasi data berdasarkan klasifikasi kualitas tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman Tahun 2014

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Klasifikasi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur				
Baik			Buruk	
F	%	F	%	
2	3,6%	54	96,4%	

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan lansia yang paling banyak mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 54 lansia (96,4%) dan yang paling sedikit kualitas tidur buruk sebanyak 2 lansia (3,6%).

### Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia

Tabel 4.7 Tabulasi silang *sleep hygiene* dengan kualitas tidur

<i>Sleep Hygiene</i>	Kualitas Tidur			
	Buruk		Baik	
	F	%	F	%
Buruk	42	75,0%	0	0%
Cukup	12	21,4%	0	0%
Baik	0	0%	2	3,6%
Total	54	96,4%	2	3,6%

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.7 tersebut menunjukkan bahwa yang paling banyak responden *sleep hygiene* dan kualitas tidur masuk dalam kategori buruk sebanyak 42 responden (75,0%) dan yang paling rendah masuk dalam kategori *sleep hygiene* dan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (3,6%).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Chi Square, yaitu digunakan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lanjut usia.

Tabel 4.8 Korelasi antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman

	Value	Df	Asymp. Sig (2-sided)
Pearson Chi-Square	56.000	2	.000
Likelihood Ratio	17.257	2	.000
Linear-by-linear Association	21.728	1	.000
N of Valid Cases	56		

Sumber data: data diolah, 2014

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari analisis statistik uji Chi Square antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lanjut usia dengan nilai signifikan (P) 0,000. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima sehingga didapatkan bahwa

ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman.

## **Pembahasan**

### **Sleep hygiene**

Hasil penelitian yang digunakan terhadap 56 orang lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman menunjukkan bahwa sebanyak 42 orang (75%) memiliki perilaku *sleep hygiene* yang buruk, jumlah lansia yang memiliki *sleep hygiene* baik adalah yang paling sedikit yaitu 2 orang (3,6%) .

Menurut Amir (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* seseorang antara lain jadwal tidur bangun, lingkungan, diet, dan penggunaan obat, serta hal-hal umum meliputi kecemasan dan aktivitas fisik di siang hari.

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa 42 lansia (75%) memiliki *sleep hygiene* yang buruk sedangkan lansia yang memiliki *sleep hygiene* cukup sebanyak 12 lansia (21,4%) dan yang baik sebanyak 2 lansia (3,6%). Sehingga data diatas yang paling banyak adalah *sleep hygiene* buruk di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman.

Menurut Brown et al (2008) dalam penelitiannya bahwa lansia kurang pengetahuan tentang kesehatan tidur berhubungan dengan praktek tidurnya. Lansia secara biologis membutuhkan 7 jam tidur permalam, namun lansia tertidur selambat-lambatnya sekitar jam 1 malam itu disebabkan karena faktor sosial budaya, lingkung. (National Sleep Foundation, 2006).

### **Kualitas Tidur**

Dalam penenelitian ini lansia usianya rata-rata 65-90 tahun. Dari hasil penelitian didapatkan jumlah lansia yang mengalami kualitas tidur baik hanya 2 orang (3,8%), sedangkan lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 54 orang (96,4%). Artinya usia yang berusia 65 – 75 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan lansia yang berusia 80-90 tahun. Dikarenakan lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman lebih banyak merusia 65 tahun.

Berdasarkan secara umum, seseorang yang berusia 65 tahun ke atas merupakan tahap lanjut usia (lansia) dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Efendi, 2009). Usia 65 tahun adalah awal dari lansia mengalami kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh mengalami kehilangan sedikit demi sedikit sesuai bertambahnya umur lansia (Nugroho, 2008). Pada lansia terjadi perubahan fisik, mental, psikologi, kognitif, dan spiritual (Mubarak, 2006).

Waktu tidur menurun dengan tajam setelah seseorang memasuki masa tua yaitu usia 65 tahun. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang, sehingga tidak tercapai berbagai macam keluhan tidur. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis dan psikologis yang cenderung bergerak kearah yang lebih buruk (Erlina, 2008).

Selain itu juga penuaan menyebabkan perubahan yang dapat mempengaruhi pola tidur. Pada usia lanjut proporsi waktu yang dihabiskan dalam tidur tahap 3 dan 4 menurun , sementara yang dihabiskan di tidur tahap 1 meningkat dan tidur menjadi kurang efisien dan kualitas tidur kelihatan menjadi berubah pada kebanyakn lansia (Perri & Potter, 2005).

## **Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman**

Hipotesis awal dalam penelitian ini adalah “Ada Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman. Setelah dilakukan uji hipotesis didapatkan nilai  $p$  sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman.

Adanya hubungan yang signifikan antar *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh LeBourgeois et al (2005) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ( $p < 0,01$ ). Penelitian lain oleh Mastin et al (2006) menunjukkan adanya korelasi positif antara skor *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan nilai (0,481) yaitu kekuatan korelasi sedang. Penelitian lainnya oleh Mindell et al (2009) menghasilkan kesimpulan bahwa praktek *sleep hygiene* yang baik berhubungan dengan tidur yang baik. Penelitian ini juga sesuai dengan yang dilakukan oleh Suen et al (2008) yang menghasilkan kesimpulan bahwa seseorang dengan tidur buruk yaitu kebanyakan wanita, memiliki praktek *sleep hygiene* yang buruk.

Responden pada penelitian ini adalah lanjut usia yang berusia 65 tahun ke atas, dan pada penelitian ini banyak pada kategori buruk. Telah dijelaskan sebelumnya pada lanjut usia banyak terjadi perubahan-perubahan kondisi fisik, mental, psikososial, kognitif dan spiritual (Mubarak, 2006).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan padabab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran *sleep hygiene* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman paling banyak dalam kategori buruk yaitu 42 orang (75%).
2. Gambaran kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman lebih banyak pada kategori buruk dengan jumlah 54 orang (96%).
3. Terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman. Hal ini ditunjukkan dari hasil koefisien korelasi Chi Square ( $p$ ) =0,000.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah :

1. Bagi tenaga kesehatan perlu memberikan penyuluhan tentang kualitas tidur yang baik dan buruk serta pedoman *sleep hygiene* yang baik sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.
2. Bagi perawat di PSTW selalu memantau bagaimana kualitas tidur lansia, mengajarkan bagaimana cara menangani kualitas tidur yang buruk dengan menggunakan praktik *sleep hygiene* yang baik agar kualitas tidur lansia menjadi membaik

3. Bagi peneliti yang lain sebaiknya dilakukan dengan metode observasi sehingga dapat dilihat secara langsung kondisi tempat tidur dan kamar tidur responden yang termasuk dalam *Sleep Hygiene Index*. Hal ini dilakukan agar subjektivitas responden dapat dikurangi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N., (2007). *Gangguan Tidur pada Lansia. Diagnosis dan Penatalaksanaan, dalam Cermin Dunia Kedokteran*, PT. Kale Farma, Jakarta
- Amir, N., (2007). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. Diagnosis dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia Kedokteran*, PT. Kalbe Farma, Jakarta
- Anonim 1. (2012). *Lansia Masa Kini dan Mendatang oleh Deputi 1 Menkesra dalam* <http://oldkesra.menkokesra.go.id/index2.php?option=content&dopdf=1&id=2933>, diakses tanggal 18 Oktober 2013
- Cohen, M., Ancoli, S., (2003). *Pancipel of Geriatric Medicine & Gerontology 5th Edition*. USA:McGraw-Hill Companies, Inc
- Harnomo, A.G. *Angka Harapan Hidup Wanita Tinggi, Tapi Tingkat Pendidikan Rendah* <http://health.detik.com/read/2012/04/24/133525/1900221/763/angka-harapan-hidup-wanita-tinggi-tapi-tingkat-pendidikannya-rendah> diakses tanggal 20 Oktober 2013
- Hidayat, A., (2007). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep & Proses Keperawatan*, Salemba Merdeka, Jakarta
- Jao, D.V., Alessi, C.A., (2004). *Current : Geriatric Diagnosis % Treatment International Edition*, Singapore : McGraw\_Hill Companies, Inc
- LeBourgeois, M.E. giannuti, F. Wofson, A.R. Hasan, J., (2007). *The Relationship Between Reported Hygiene In Italian and American Adolescents*. PEDIATRIC (vol. 115 No.1) dalam <http://www.pediatric.org>. Diakses tanggal 20 Oktober 2013
- Modjod, D., (2007). *Insomnia Experience, Management Strategies and Outcomes In ESRD patients Undergoing Hemodialysis* dalam <http://www.li.mahidol.ac.th/thesis/1350/cd411/4536817.pdf> diakses pada tanggal 22 Oktober 2013
- Mubarak, W.I., (2006). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas 2*, Sagung Seto, Jakarta
- Notoadmodjo, S., (2002)., *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik*, EGC, Jakarta
- Nurlaili, D., (2010). *Hubungan Antara Frekuensi Senam Lansia dengan Status Risiko Jatuh pada Usia lanjut di Panti Tresna Werdha Unit Budi Lihur Bantul Yogyakarta Tahun 2010*, Skripsi, Tidak di Publikasikan Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Nursalam, (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta

- Potter, P.A. & Perry, A.G., (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan., Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4, EGC, Jakarta
- Rosmalawati, N.W.D. (2007)., Hubungan Gangguan Tidur dengan Gangguan ke Atas, Di Kabupaten Purworejo, Provinsi Jawa Tengah, Tesis. Yogyakarta : Fakultas Kedokteran UGM
- Setiadi. (2007). *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*, Graha Ilmu, Jakarta
- Siswanu, E.K. (2011). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Senam Lansia di Perumahan Sinar Waluyo Semarang dalam <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=brose&id=jtptunimus-gdlekokuiniaid-5498&PHPSESSID+1e67af6fa4bdd962b254ed311c991538>, diakses tanggal 23 Oktober 2013
- Smyth, Carole., (2003). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dalam [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_muFSS/is4\\_12/ai\\_n/8616017/](http://findarticles.com/p/articles/mi_muFSS/is4_12/ai_n/8616017/) diakses 25 Oktober 2013
- Stepanski, E.J., Wyatt, J.K., (2003). *Use of Sleep Hygiene In The Treatment of Insomnia. Sleep Medicine Reviews* Vol.7 N0.3 pp 215-225 [serial online] [disitasi pada tanggal 28 Oktober 2013]
- Sugiyono., (2010). *Statistika Untuk Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Tamher, S & N00rkasian., (2009). Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan, Salemba Merdeka, Jakarta