

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh :

TAFRICHAH TABAH NURROCHIMAH

22020121130101

DEPARTEMENT ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Tafrichah Tabah Nurrochimah
NIM : 22020121130101
Fakultas/ Departemen : Kedokteran / Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Tingkat Insomnia pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juni 2025
Yang menyatakan



Tafrichah Tabah Nurrochimah
NIM.22020121130101

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Tafrichah Tabah Nurrochimah
Tempat/ tanggal lahir : Magelang, 07 Maret 2003
Alamat Rumah : Bercak RT 01 RW 03, Blondo, Kecamatan Mungkid,
Kabupaten Magelang, Jawa Tengah
No. Telp : 089530431066
Email : tafrichahtabah@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Tingkat Insomnia pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juni 2025
Yang menyatakan



Tafrichah Tabah Nurrochimah
NIM.22020121130101

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Tafrichah Tabah Nurrochimah

NIM : 22020112130101

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk *direview*

Pembimbing,

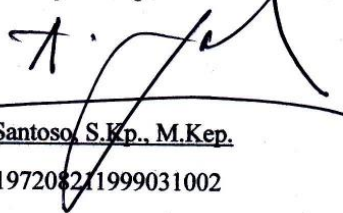


Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep.

NIP. 197502122010122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kep., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

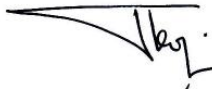
Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:
**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA
LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Tafrichah Tabah Nurrochimah

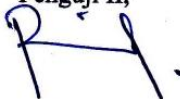
NIM : 22020112130101

Telah diuji pada 05 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapat gelar Sarjana Keperawatan
Penguji I,



Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198404222014042001

Penguji II,



Dr. Rita Hadi Widyastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP. 197910182003122001

Pembimbing,



Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep.
NIP. 197502122010122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan berupa penyusunan skripsi dengan judul “*Hubungan Sleep Hygiene Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial*”. Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi dan memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini mendapat banyak bimbingan dari dosen pembimbing Ibu Elis Hartati, S.Kep., M.Kep dan bantuan oleh banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih bagi semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, sebagai insan yang memiliki keterbatasan peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk skripsi ini. Peneliti berharap penelitian ini dapat diterima dan bermanfaat bagi pengetahuan, khususnya bidang keperawatan.

Semarang, Juni 2025



Tafrichah Tabah Nurrochimah

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adanya dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

- 1 Ibu Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
- 2 Ibu Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep. dan Ibu Dr. Rita Hadi Widyastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku dosen penguji 1 dan 2 yang telah memberikan arahan kepada penulis.
- 3 Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- 4 Bapak Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep. selaku dosen wali yang telah memberikan berbagai motivasi dan saran kepada penulis sejak awal hingga akhir semester.
- 5 Semua dosen, tenaga pendidik, dan staf administrasi Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Diponegoro atas bantuan dan arahan sejak awal perkuliahan hingga proses pengerjaan skripsi.
- 6 Keluarga penulis (Bapak Budi Rahardjo, Ibu Yuniati, Mba Bariroh, Mas Alif, Mba Yulinda, dan Ilham) yang senantiasa memberikan dukungan dalam bentuk materi, motivasi, kekuatan, dan doa di setiap langkah penulis.
- 7 Berbagai pihak dari Rumah Pelayanan Sosial yang telah mengizinkan penulis untuk menjadikan tempat penelitian.

- 8 Sahabat The Power Pretty Girls (Ninasapti Al-Wiwi dan Ersi Nauri Firmansyah) yang senantiasa menjadi tempat bersandar sekaligus sumber keceriaan bagi penulis.
- 9 Sahabat Sultan (Anugrah Chaerunisa Ramadania, Khairunisa Zamrud, Nisrina Nur Afifah) yang telah menjadi tempat berbagi cerita, pengalaman, dan kenangan berharga yang mendorong penulis untuk terus belajar dan berkembang.
- 10 Sahabat Trah Bani yang telah menemani setiap fase jatuh dan bangun penulis selama tujuh tahun perjalanan yang penuh cerita.
- 11 Sahabat BJ yang senantiasa menghadirkan tawa dan warna dalam setiap langkah perjalanan perkuliahan di Tembalang.
- 12 Sahabat penulis sejak kecil di Magelang yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dalam berbagai bentuk.
- 13 Teman - teman Keperawatan Angkatan 2021 yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang selalu memberikan motivasi dan kenangan selama menjalani perkuliahan.

Semarang, Juni 2025



Tafrichah Tabah Nurrochimah

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Insomnia Pada Lansia	10
2.1.1 Pengertian Insomnia.....	10
2.1.2 Fisiologis Insomnia Pada Lansia.....	11
2.1.3 Fase Tidur Pada Lansia	12
2.1.4 Jenis Insomnia.....	13
2.1.5 Faktor Penyebab Insomnia	14
2.1.6 Dampak Insomnia	16
2.1.7 Terapi Insomnia.....	18
2.2 <i>Sleep hygiene</i> Pada Lansia	19
2.2.1 Pengertian <i>Sleep Hygiene</i>	19

2.2.2	Fisiologis <i>Sleep Hygiene</i> Pada Lansia.....	19
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Sleep Hygiene</i>	20
2.2.4	Dampak Perilaku <i>Sleep Hygiene</i>	24
2.3	Hubungan <i>Sleep hygiene</i> dengan Tingkat Insomnia	25
2.4	Kerangka Teori.....	29
2.5	Kerangka Konseptual	29
2.6	Hipotesis.....	29
BAB III	METODE PENELITIAN.....	30
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	30
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.2.1	Populasi Penelitian	30
3.2.2	Sampel Penelitian.....	31
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	32
3.4.1	Variabel Penelitian	32
3.4.2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	33
3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	37
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	37
3.5.2	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	39
3.6	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	44
3.6.1	Teknik Pengolahan Data	44
3.6.2	Analisis Data	48
3.7	Etika Penelitian	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN	53
4.1	Gambaran Umum Penelitian	53
4.2	Gambaran Karakteristik Responden	53
4.3	Gambaran Tingkat <i>Sleep Hygiene</i>	54
4.4	Gambaran Tingkat Insomnia.....	59
4.5	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Insomnia.....	63
BAB V	PEMBAHASAN	65
5.1	Gambaran Karakteristik pada Lansia	65

5.1.1	Usia	65
5.1.2	Jenis Kelamin	65
5.1.3	Pendidikan terakhir	66
5.1.4	Lama tinggal di Panti	67
5.1.5	Riwayat Penyakit	68
5.2	Gambaran <i>Sleep Hygiene</i> pada Lansia	69
5.3	Gambaran Insomnia pada Lansia	76
5.4	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Insomnia.....	81
5.5	Keterbatasan Penelitian	85
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		87
6.1	Kesimpulan	87
6.2	Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA		90
LAMPIRAN.....		xvi

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	<i>Coding</i> Data Demografi	45
2	<i>Coding</i> Instrumen <i>Insomnia Severity Index</i>	46
3	<i>Coding</i> Instrumen <i>Sleep Hygiene Index</i>	47
4	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	34
5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi	53
6	Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Sleep Hygiene</i>	54
7	Distribusi Frekuensi Sebaran Jawaban Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i>	56
8	Distribusi Frekuensi <i>Sleep Hygiene</i> Lansia berdasarkan Karakteristik Lansia	58
9	Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Insomnia</i>	59
10	Distribusi Frekuensi Sebaran Jawaban Kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i>	60
11	Distribusi Frekuensi <i>Insomnia</i> Lansia berdasarkan Karakteristik	62
13	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Tingkat <i>Insomnia</i>	63
14	Instrumen <i>Insomnia Severity Index</i>	38
15	Instrumen <i>Sleep Hygiene Index</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Konseptual	29
2	Kerangka Teori	29
3	Model Teori Pemrosesan Informasi	26

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Keterangan Lampiran	Halaman
1	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	xvii
2	Surat Permohonan Izin Penelitian	xviii
3	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan DINSOS	xix
4	Surat Permohonan Izin Penelitian DINSOS	xxi
5	Surat Jawaban Penelitian Rumah Pelayanan Sosial	xxiii
6	Surat <i>Ethical Clearance</i>	xxiv
7	Bukti Permohonan Izin Penggunaan Instrumen <i>Insomnia Severity Index</i>	xxv
8	Bukti Permohonan Izin Penggunaan Instrumen <i>Sleep Hygiene Index</i>	xxvi
9	Instrumen Original Author	xxvii
10	Instrumen Data Demografi	xxix
11	Instrumen <i>Insomnia Severity Index</i>	xxx
12	Instrumen <i>Sleep Hygiene Index</i>	xxxi
13	Lembar Informed Consent Wali	xxxiii
14	Lembar Informed Consent Responden	xxxv
15	SOP penelitian kepada lansia	xxxvii
16	Bukti Turnitin	xxxix
17	Distribusi Frekuensi Kuesioner	xl
18	Lembar Konsultasi	lvi
19	Lembar Catatan Hasil Konsultasi	lviii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2025

ABSTRAK

Tafrichah Tabah Nurrochimah

Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Tingkat Insomnia pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial

Ixii+ 107 Halaman + 15 Tabel + 3 Gambar + 19 Lampiran

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Meskipun berbagai terapi telah tersedia, belum ada pengobatan yang ideal untuk lansia. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan nonfarmakologis, salah satunya adalah *sleep hygiene*, yaitu upaya untuk mengidentifikasi dan mengubah kebiasaan serta lingkungan yang memengaruhi tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dan tingkat insomnia pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 47 lansia berusia di atas 60 tahun (31 perempuan dan 16 laki-laki) menjadi responden dan berpartisipasi secara sukarela pada bulan Mei 2025. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan *Insomnia Severity Index* (ISI). Peneliti menganalisis data menggunakan uji *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan tingkat insomnia pada lansia ($p < 0,001$). Sebagian besar responden (55,3%) memiliki *sleep hygiene* dalam kategori sedang, dan mayoritas lansia (46,8%) berada pada tahap insomnia ringan. *Sleep hygiene* berhubungan signifikan dengan tingkat insomnia pada lansia. Intervensi berbasis edukasi dan perilaku terkait *sleep hygiene* perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di rumah pelayanan sosial.

Kata kunci : *Sleep hygiene*, insomnia, lansia.

Daftar Pustaka : 153 (2016-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
June, 2025

Tafrichah Tabah Nurrochimah

The Relationship Between Sleep Hygiene and the Level of Insomnia Among the Elderly in a Social Care Home

lxii + 107 Pages + 15 Tables + 3 Pictures + 19 Attachments

ABSTRACT

Insomnia is the most common sleep disorder experienced by older adults. This condition can reduce quality of life and increase the risk of morbidity and mortality. Although various treatments have been developed, there is still no ideal therapy for elderly individuals. Therefore, a non-pharmacological approach is necessary, one of which is sleep hygiene, which involves identifying and modifying behaviors and environments that influence sleep. This study aimed to determine the relationship between sleep hygiene and the level of insomnia among older adults living in a Social Care Home. The study used a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 47 elderly individuals aged over 60 years (31 women and 16 men) voluntarily participated in May 2025. Data were collected using the Sleep Hygiene Index (SHI) and the Insomnia Severity Index (ISI). Data analysis was conducted using the Fisher-Freeman-Halton Exact Test with a significance level of $p \leq 0.05$. The results showed a significant relationship between sleep hygiene and the level of insomnia among the elderly ($p < 0.001$). Most respondents (55.3%) were categorized as having moderate sleep hygiene, and the majority (46.8%) were in the mild insomnia stage. Sleep hygiene is significantly associated with the level of insomnia in older adults. Educational and behavioral interventions related to sleep hygiene need to be developed to improve sleep quality among elderly individuals in social care homes.

Keywords : Sleep hygiene, insomnia, elderly.

References : 153 (2016-2025)