

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN INSOMNIA PADA  
LANSIA DI PANTI WREDHA PUCANG GADING SEMARANG**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah  
Skripsi



Oleh

AGESTI TRI ANDINI

NIM 22020119120025

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, APRIL 2023**

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan ridho dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Kota Semarang”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat bagi penulis untuk dapat menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Skripsi ini memuat hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis. Skripsi ini menjelaskan mengenai gambaran *sleep hygiene*, insomnia, dan hubungan antara kedua variabel tersebut pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia. Faktor yang mempengaruhi lansia mengalami insomnia salah satunya adalah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* yang baik dapat mengurangi risiko lansia mengalami insomnia, sebaliknya *sleep hygiene* yang buruk dapat meningkatkan risiko lansia mengalami insomnia. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan antara *sleep hygiene* dengan insomnia pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan penelitian ini. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat bagi pembaca serta pengembangan ilmu keperawatan dan mampu menjadi *evidence base* bagi penelitian selanjutnya.

Semarang, April 2023



Agesti Tri Andini

## UCAPAN TERIMA KASIH

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

1. Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Chandra Bagus Ropyanto, S. Kp., M.Kep.,Sp.KMB dan Ibu Sarah Ullya, S.Kp., M.Kes. selaku dosen penguji 1 dan 2 yang telah memberikan arahan kepada penulis.
3. Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep., Sp.Mat selaku Plt Ketua Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Bapak Agus Santoso, Skp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
5. Kedua orang tua dan Kakak saya yang selama ini selalu memberikan doa dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman terdekat saya yang telah memberikan dukungan dan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Tujuan .....</b>	<b>8</b>
1.3.1 Tujuan Umum: .....	8
1.3.2 Tujuan Khusus: .....	8
<b>1.4 Manfaat .....</b>	<b>8</b>
1.4.1 Bagi Lansia .....	8
1.4.2 Bagi Panti Wredha .....	8
1.4.3 Bagi Pelayanan Keperawatan .....	9
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Konsep Lansia .....</b>	<b>10</b>
2.1.1 Pengertian Lansia .....	10
2.1.2 Klasifikasi Lansia .....	10
2.1.3 Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	11
2.1.4 Tidur pada Lansia .....	12
2.1.5 Kebutuhan Tidur pada Lansia .....	14

<b>2.2</b>	<b>Konsep Insomnia</b> .....	15
2.2.1	Pengertian Insomnia.....	15
2.2.2	Klasifikasi Insomnia.....	16
2.2.3	Tanda dan Gejala Insomnia.....	17
2.2.4	Dampak Insomnia.....	18
2.2.5	Faktor-Faktor Penyebab Insomnia.....	19
2.2.6	Penatalaksanaan Insomnia.....	20
2.2.7	Alat Ukur Insomnia.....	21
<b>2.3</b>	<b><i>Sleep Hygiene</i></b> .....	22
2.3.1	Definisi <i>Sleep Hygiene</i> .....	22
2.3.2	Komponen <i>Sleep Hygiene</i> .....	23
2.3.3	Rekomendasi <i>Sleep Hygiene</i> .....	24
2.3.4	Alat Ukur <i>Sleep Hygiene</i> .....	27
<b>2.4</b>	<b>Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Insomnia pada Lansia</b> .....	27
<b>2.5</b>	<b>Kerangka Teori</b> .....	30
<b>2.6</b>	<b>Kerangka Konsep</b> .....	31
<b>2.7</b>	<b>Hipotesis Penelitian</b> .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....		32
<b>3.1</b>	<b>Jenis dan Rancangan Penelitian</b> .....	32
<b>3.2</b>	<b>Populasi dan Sampel Penelitian</b> .....	32
3.2.1	Populasi Penelitian.....	32
3.2.2	Sampel Penelitian.....	33
<b>3.3</b>	<b>Besar Sampel</b> .....	34
<b>3.4</b>	<b>Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	35
<b>3.5</b>	<b>Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran</b> .....	35
3.5.1	Variabel Penelitian.....	35
3.5.2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	36
<b>3.6</b>	<b>Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data</b> .....	38
3.6.1	Instrumen Penelitian.....	38
3.6.2	Uji Validitas dan Reabilitas.....	39
3.6.3	Cara Pengumpulan Data.....	41
<b>3.7</b>	<b>Teknik Pengolahan dan Analisis Data</b> .....	42
3.7.1	Teknik Pengolahan Data.....	42

3.7.2	Analisis Data .....	45
<b>3.8</b>	<b>Etika Penelitian .....</b>	<b>47</b>
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
<b>4.1</b>	<b>Gambaran Umum Penelitian .....</b>	<b>49</b>
<b>4.2</b>	<b>Karakteristik Responden .....</b>	<b>49</b>
<b>4.3</b>	<b>Tingkat <i>Sleep Hygiene</i> .....</b>	<b>50</b>
<b>4.4</b>	<b>Tingkat <i>Insomnia</i> .....</b>	<b>53</b>
<b>4.5</b>	<b>Korelasi <i>Sleep Hygiene</i> dengan <i>Insomnia</i>.....</b>	<b>57</b>
<b>BAB V</b>	<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
<b>5.1</b>	<b><i>Sleep Hygiene</i> pada Lansia .....</b>	<b>59</b>
<b>5.2</b>	<b><i>Insomnia</i> pada Lansia.....</b>	<b>65</b>
<b>5.3</b>	<b>Hubungan antara <i>Sleep Hygiene</i> dengan <i>Insomnia</i> pada Lansia .....</b>	<b>71</b>
<b>5.4</b>	<b>Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>75</b>
<b>BAB VI</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>76</b>
<b>6.1</b>	<b>Kesimpulan.....</b>	<b>76</b>
<b>6.2</b>	<b>Saran .....</b>	<b>76</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>xvii</b>

**DAFTAR TABEL**

<b>Nomor</b>	<b>Judul Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	36
2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi	49
3	Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Sleep Hygiene</i>	50
4	Distribusi Frekuensi Sebaran Jawaban Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i>	51
5	Distribusi Frekuensi <i>Sleep Hygiene</i> Lansia berdasarkan Karakteristik	53
6	Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia	54
7	Distribusi Frekuensi Sebaran Jawaban Kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i>	55
8	Distribusi Frekuensi Insomnia Lansia berdasarkan Karakteristik	57
9	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dan Insomnia	58



## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>	<b>Judul Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1	Kerangka Teori	30
2	Kerangka Konsep	31

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Nomor</b>	<b>Keterangan Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1	Surat Izin Pengambilan Data Awal	xviii
2	Surat Izin Penelitian	xxi
3	<i>Ethical Clearance</i>	xxiv
4	Lembar <i>Informed Consent</i>	xxv
5	Lembar Ijin Penggunaan Kuesioner ISI	xxvii
6	Lembar Ijin Penggunaan Kuesioner SHI	xxviii
7	Lembar Kuesioner Data Demografi	xxix
8	Lembar Kuesioner ISI	xxx
9	Lembar Kuesioner SHI	xxxii
10	Bukti Turnitin Anaisis <i>Plagiarisme</i>	xxxiv
11	Hasil Uji Statistik	xxxv
12	Jadwal Konsultasi dan Catatan Hasil Konsultasi	1
13	Logbook Bimbingan Skripsi	Lii

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
April, 2023

## ABSTRAK

**Agesti Tri Andini**

**Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang**

**lvi + 83 Halaman + 9 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran**

Insomnia merupakan salah satu gangguan pola tidur yang sering terjadi pada lansia. Faktor yang mempengaruhi lansia mengalami insomnia salah satunya adalah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* yang baik dapat mengurangi risiko lansia mengalami insomnia, sebaliknya *sleep hygiene* yang buruk dapat meningkatkan risiko lansia mengalami insomnia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan antara *sleep hygiene* dengan insomnia pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Sleep Hygiene Index* untuk mengukur *sleep hygiene* pada lansia dan kuesioner *Insomnia Severity Index* untuk mengukur insomnia pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Panti Wredha Pucang Gading Semarang pada Bulan Maret 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Consecutive Sampling* dengan jumlah sampel 51 responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan Uji Korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian variabel *sleep hygiene* menunjukkan sebesar 49% lansia memiliki *sleep hygiene* yang sedang. Hasil penelitian variabel insomnia menunjukkan sebanyak 39,2% lansia mengalami insomnia ringan. Hasil Uji Korelasi *Rank Spearman* kedua variabel adalah  $p\text{-value} < 0,05$  dan  $r$  hitung sebesar 0,839. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *sleep hygiene* dengan insomnia pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang dengan kekuatan korelasi sangat kuat. Lansia dan pihak panti diharapkan dapat mengupayakan penerapan *sleep hygiene* yang baik sehingga dapat mengurangi risiko lansia mengalami insomnia.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene*, Insomnia, Lansia  
Daftar Pustaka: 75 (2001-2023)

Department of Nursing  
Faculty of Medicine  
Universitas Diponegoro  
April, 2023

**Agesti Tri Andini**  
**Correlation Between Sleep Hygiene and Insomnia in the Elderly at Panti Wredha Pucang Gading Semarang**  
**1vi + 83 Pages + 9 Tables + 2 Pictures + 13 Attachments**

### ***ABSTRACT***

Insomnia is one of the sleep pattern disorders that often occur in the elderly. One of the factors that influences the elderly to experience insomnia is sleep hygiene. Good sleep hygiene can reduce the risk of the elderly experiencing insomnia, otherwise poor sleep hygiene can increase the risk of the elderly experiencing insomnia. The purpose of this study was to analyze the relationship between sleep hygiene and insomnia in the elderly at Panti Wredha Pucang Gading Semarang. This study is a correlational quantitative study with a cross-sectional approach. The measuring instruments used were the Sleep Hygiene Index questionnaire to measure sleep hygiene in the elderly and the Insomnia Severity Index questionnaire to measure insomnia in the elderly. The research was conducted at Panti Wredha Pucang Gading, Semarang, in March 2023. The sampling technique used was consecutive sampling, with a total sample size of 51 respondents. Data were analyzed univariately and bivariately using the Rank Spearman Correlation Test. The results of the sleep hygiene variable study showed that 49% of elderly people had moderate sleep hygiene. The results of the insomnia variable study showed that 39,2% of elderly people experienced mild insomnia. The results of the Rank Spearman Correlation Test of the two variables are a p-value of 0.05 and an r count of 0.839. This study concluded that there is a positive relationship between sleep hygiene and insomnia in the elderly at Panti Wredha Pucang Gading Semarang, with a very strong correlation strength. The elderly and the nursing home are expected to strive for the application of good sleep hygiene so as to reduce the risk of the elderly experiencing insomnia.

Keywords : Sleep Hygiene, Insomnia, Elderly  
References : 75 (2001-2023)