

Persetujuan

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PERBEDAAN PERILAKU SLEEP HYGIENE PADA LANSIA
LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI KELURAHAN CANDIREJO
KECAMATAN UNGARAN BARAT
KABUPATEN SEMARANG**



Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Februari 2020

Pembimbing Utama



Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes., (Epid)
NIDN. 0022038101

Pembimbing Pendamping



Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0609018805

Pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul


**PERBEDAAN PERILAKU SLEEP HYGIENE PADA LANSIA
LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI KELURAHAN CANDIREJO
KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh;
CAHYA SUPRIATNA
NIM. 010116A016

Telah diujikan dan disahkan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 16 Juni 2020

Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing Utama

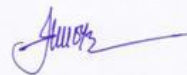

Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kep., (Epid)
NIDN.0022038101

Anggota/Penguji



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

Anggota/Pembimbing Pendamping



Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0609018805

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan




Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi:

Nama : Cahya Supriatna
Tempat, tanggal lahir : Cirebon, 13 April 1999
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Desa Pabedilan kulon Rt 03 Rw 04, Kecamatan
Pabedilan, Kabupaten Cirebon

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 1 Silihasih : Tahun 2004 - 2010
2. SMPN 1 Pabedilan : Tahun 2010 - 2013
3. SMA 1 Pabedilan : Tahun 2013 – 2016
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2016 – sekarang

Data Orang Tua

Nama Ayah : Hardono
Nama Ibu : Nuryati
Pekerjaan : PNS
Alamat : Desa Pabedilan kulon Rt 03 Rw 04, Kecamatan Pabedilan,
Kabupaten Cirebon

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Cahya Supriatna
NIM : 010116A016
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**Perbedaan Perilaku *Sleep Hygiene* Pada Lansia Laki-Laki Dan Perempuan Di Kelurahan Candirejo Ungaran Barat**" adalah karya ilmiah asli saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2020
Yang Membuat Pernyataan



Cahya Supriatna

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cahya Supriatna

NIM : 010116A016

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “**Perbedaan Perilaku *Sleep Hygiene* Pada Lansia Laki-Laki Dan Perempuan Di Kelurahan Candirejo Ungaran Barat**” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan

Cahya Supriatna

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Maret 2020
Cahya Supriatna
010116A016

PERBEDAAN PERILAKU SLEEP HYGIENE PADA LANSIA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI KELURAHAN CANDIREJO KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada lansia akan terjadi proses degenerative seperti menyebabkan penurunan fungsi fisiologis. Yang sering dialami oleh lansia adalah penurunan kebutuhan istirahat dan tidur. Upaya yang dapat untuk memelihara keseimbangan istirahat/tidur, yaitu *sleep hygiene*. Lansia memiliki perbedaan perilaku *sleep hygiene* jika di lihat berdasarkan jenis kelamin.

Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan perilaku *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan perempuan di Kelurahan Candirejo.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimental dengan rancangan deskriptif analitik dan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 164 responden. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner SHI (*Sleep Hygiene Index*). Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan *Uji Man-whitney*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan perilaku *sleep hygiene* antara lansia laki-laki dan perempuan dengan nilai p-value sebesar 0,017.

Saran: Diharapkan lansia dapat memperbaiki perilaku *sleep hygiene* dengan cara mengurangi tidur siang, mengurangi konsumsi nikotin atau kafein, memperbaiki lingkungan tempat tidur contoh lampu yang tidak terang dan menghindari aktivitas lain diatas tempat tidur.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene*, Lansia, Perbedaan Perilaku *Sleep Hygiene*

**University Ngudi Waluyo
S1 Nursing Study Program
Final Project, March 2020
CahyaSupriatna
010116A016**

THE DIFFERENCES IN SLEEP HYGIENE BEHAVIOR IN MALE AND FEMALE ELDERLY AT CANDIREJO WEST UNGARAN SEMARANG

ABSTRACT

Background: The older aged there will be a degenerative process like a decline of physiological function. What common in older people is a reduction in need of rest/sleep. The efforts that can maintain a balance of rest/sleep is sleep hygiene. The older people have different sleep hygiene behaviors if seen by gender.

Purpose: This study to determine the differences in sleep hygiene behavior of male and female elderly at Candirejo.

Method: This study used type of non-experimental research with an analytical-descriptive design and a sectional cross approach with 164 samples of respondents. The samples taken using the purposive sampling. Data collection techniques used SHI (Sleep Hygiene Index) questionnaires. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis with man-withney test.

Result: Studies indicate there is differences in sleep hygiene behavior between male and female elderly with p-value of 0.017.

Suggestion: it is expected that elderly can correct sleep hygiene behavior by reducing naps, reduce consumption of nicotine or caffeine, improving the environment with dim light, and avoiding other activities above the bed.

Key words: sleep hygiene, elderly, the difference in sleep hygiene behavior

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya sehingga skripsi dengan judul “Perbedaan Prilaku Sleep Hygiene Pada Lansia Laki-laki dan Perempuan Di Kelurahan Candirejo Ungaran Barat” ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kep, selaku Kaprodi S1 keperawatan
4. Ns. Puji Lestari, S.Kep.,M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar membimbing, memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan proposal ini.
5. Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar membimbing, memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan proposal ini.
6. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.

7. Kepada kedua orang tua saya Bapak Hardono dan Ibu Nuryati, kakek dan nenek saya, serta adik terimakasih untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moril dan materiil.
8. Kepada rekan saya Frida Sari Endarwati, Hasanudin, Danny Setiawan, terimakasih untuk bantuan, motivasi, doa serta dukungannya.
9. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan PSIK angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan serta motivasi.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan proposal ini.

Ungaran, 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Definisi Lansia	9
B. Klasifikasi Lansia	9
C. Tipe Lansia.....	10
D. Tugas Perkembangan Lansia.....	13
E. Definisi Tidur	14
F. Fisiologi Tidur.....	14
G. Tahapan Tidur	15
H. Siklus Tidur.....	16
I. Kebutuhan Tidur Lansia	16
J. Gangguan Tidur.....	17
K. Kualitas Tidur.....	18

L. Definisi Sleep Hygiene	21
M. Komponen Sleep Hygiene	21
N. Faktor Yang Mempengaruhi Sleep Hygiene.....	23
O. Alat Ukur Sleep Hygiene	24
P. Kerangka Teori	25
Q. Kerangka Konsep	26
R. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	30
F. Alat Pengumpulan Data	31
G. Prosedur Penelitian	32
H. Etika Penelitian	34
I. Pengolahan Data	35
J. Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Univariat	39
B. Analisis Bivariat	40
BAB V PEMBAHASAN	
A. Analisis Univariat	41
B. Analisis Bivariat	43
C. Keterbatasan Penelitian	48
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	30
Tabel 3.2 Uji Normalitas	37
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin	39
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku <i>sleep hygiene</i> pada lansia	39
Tabel 4.3 Tabulasi silang distribusi frekuensi perilaku <i>sleep hygiene</i> berdasarkan jenis kelamin	40
Table 4.4 Perbedaan perilaku <i>sleep hygiene</i> pada lansia laki-laki dan perempuan	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner *Sleep Hygiene Index*
- Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Penelitian / Olah Data SPSS