

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