



ARTIKEL PENELITIAN

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

Oleh

CAHYA SUPRIATNA

010116A016

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020

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

Cahya Supriatna, Puji Lestari, Fiki Wijayanti
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
Email : Cahyasupriyatna@gmail.com

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

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada lansia akan terjadi proses degeneratif 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*

PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 63%. Faktor penyebab gangguan tidur pada lansia adalah lingkungan yang tidak kondusif, rasa nyeri, aktivitas ataupun gaya hidup, diet, obat-obatan, stress emosional, dan dimensia. Lansia menunjukkan kepuasan tidur lansia rendah dengan prevalensi 17% dan insiden tahunan 2.4% (Depkes RI, 2018).

Pada lansia akan terjadi proses degenerative seperti menyebabkan penurunan fungsi, salah satunya adalah fungsi fisiologis. Penurunan fungsi fisiologis yang paling sering dialami oleh lansia adalah penurunan kebutuhan istirahat dan tidur. Sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat proses degenerative tersebut. Selama penuaan, terjadi perubahan fisik dan mental yang diikuti dengan penurunan pola tidur yang membedakan dari orang yang lebih dewasa. Perubahan-perubahan itu mencakup kenyamanan istirahat, terbangun pada dini hari dan penurunan jumlah tidur siang (Islamiyah, 2018). Ketika seseorang beranjak tua maka akan banyak memerlukan istirahat dengan membutuhkan waktu tidur yang berkualitas, kebanyakan lansia yang terjadi adalah proses kebersihan tidurnya sangatlah buruk dibandingkan pada usia-usia dewasa. Hal itu disebabkan bahwa lansia mengalami proses penurunan fungsi fisiologis seperti kenyamanan dan rasa nyeri (Hawari Rizema, 2014).

Pada umumnya lansia mengalami gangguan tidur. Upaya yang dapat untuk memelihara keseimbangan istirahat/tidur, yaitu *sleep hygiene*, antara lain

menyediakan tempat/waktu tidur yang nyaman; mengatur lingkungan yang cukup ventilasi, bebas dari bau yang tidak sedap; melatih lansia untuk latihan fisik ringan, mengatur suasana lingkungan kamar tidur yang nyaman (Sunaryo, 2015)

Menurut Astaniah (2019) jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, gambaran *sleep hygiene* yang baik terdapat pada lansia perempuan dibandingkan dengan laki-laki dengan hasil persentasi lebih tinggi pada perempuan yaitu sebanyak 37,5%, faktor buruknya kualitas tidur pada lansia laki-laki yaitu; lingkungan sosial yang lebih buruk (kohesi sosial), ketidaknyamanan suasana lingkungan tidur dan mengkonsumsi zat kafein dan nikotin yang berlebihan sebelum jam tidur (Astaniah, Rahmayanti dan Setiawan, 2019).

Pada penelitian Mading (2015) mengatakan bahwa lansia perempuan lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan lansia laki-laki, seperti teori yang sudah dijelaskan oleh Perry Potter (2009) yang mengatakan bahwa perempuan secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah. Dengan adanya gangguan secara fisik maupun secara psikologis tersebut maka perempuan akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lansia lebih sering mengalami kejadian gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki (Perry Potter, 2009)

Studi pendahuluan yang dilakukan di kelurahan Candirejo RW.02 kecamatan

Ungaran Barat kabupaten Semarang pada tanggal 23 november 2019, pengkajian dilakukan dengan menggunakan kuesioner *sleep hygiene index* dengan responden 3 lansia perempuan dan 3 lansia laki-laki. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa 5 dari 6 lansia memiliki kebiasaan *sleep hygiene* yang buruk. Hasil pengkajian dari 3 lansia laki-laki memiliki kualitas *sleep hygiene* yang buruk karena kebiasaan tidur dengan menggunakan lampu yang terang, kebiasaan minum kopi, merokok dan lingkungan tempat tidur yang buruk. Sedangkan hasil dari 3 lansia perempuan, ditemukan 2 dari 3 lansia perempuan memiliki kualitas *sleep hygiene* yang buruk, mereka mengatakan sering terbangun di malam hari karena keinginan untuk BAK, nyeri punggung, nyeri sendi dan kepanasan. Dalam kuesioner *sleep hygiene index*, lansia dinyatakan dalam kondisi baik jika lansia tidak terbangun pada malam hari, terhindar dari zat kafein dan tembakau sebelum jam tidur, lansia tidak merasa stress, marah, kecawa atau gelisah saat sebelum tidur dan dalam lingkungan tempat tidur yang nyaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimental dengan rancangan deskriptif analitik dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Pada 11, 15, 18, dan 29 Januari 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia Kelurahan Candirejo yang berusia 60-75 tahun berjumlah 277, yang terdiri dari lansia laki-laki berjumlah 143 dan lansia perempuan berjumlah 134 dan dihitung menggunakan rumus slovin

dengan tingkat kelonggaran 5% didapatkan sampel sebanyak 164, yang terdiri dari 82 lansia laki-laki dan perempuan. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI).

Analisis statistic yang digunakan adalah uji Mann Whitney untuk mengetahui adakah perbedaan perilaku *sleep hygiene* pada lansia Laki-laki dan Perempuan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Candirejo

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|--------------|------------|------------|
| Laki-laki | 82 | 50,0 |
| Perempuan | 82 | 50,0 |
| Total | 164 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa lansia laki-laki di Kelurahan Candirejo yang menjadi responden sebanyak 82 responden (50%) dan lansia perempuan sebanyak 82 responden (50%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku *sleep hygiene* pada lansia di Kelurahan Candirejo

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------|-----------|------------|
| Baik | 14 | 8,5 |
| Sedang | 111 | 67,7 |
| Buruk | 39 | 23,8 |

| | | |
|--------------|------------|------------|
| Total | 164 | 100 |
|--------------|------------|------------|

Berdasarkan tabel 4.2 mayoritas perilaku *sleep hygiene* lansia di Kelurahan Candirejo pada kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 111 responden (67,7%).

Tabel 4.3 Tabulasi silang distribusi frekuensi perilaku *sleep hygiene* berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Candirejo.

| Jenis Kelamin | Sleep Hygiene | | | | | | Total | |
|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|----------|----------|
| | Baik | | Sedang | | Buruk | | f | % |
| | f | % | f | % | f | % | | |
| Laki-laki | 14 | 1 | 49 | 5 | 1 | 23, | 8 | 1 |
| | | 7, | | 9, | 9 | 1 | 2 | 0 |
| | | 1 | | 7 | | | | 0 |
| Perempuan | 0 | 0 | 62 | 7 | 2 | 24, | 8 | 1 |
| | | | | 5, | 0 | 4 | 2 | 0 |
| | | | | 6 | | | | 0 |
| Jumlah | 14 | 8, | 11 | 6 | 3 | 23, | 1 | 1 |
| | | 5 | 1 | 7, | 9 | 8 | 6 | 0 |
| | | | | 7 | | | 4 | 0 |

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak pada *sleep hygiene* kategori sedang sebanyak 62 responden (75,6%), dibandingkan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 49 responden (59,7%).

Table 4.4 Perbedaan perilaku *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan perempuan di Kelurahan Candirejo

| Sleep Hygiene | |
|------------------------|----------|
| Mann-Whitney U | 2641.000 |
| Z | -2.379 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .017 |

Hasil statistik Uji Man-whitney diperoleh p-value sebesar 0,017, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perilaku *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan perempuan.

PEMBAHASAN

1. ANALISIS UNIVARIAT

Gambaran perilaku *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan perempuan di Kelurahan Candirejo

Dari hasil penelitian mayoritas lansia mengatakan kadang-kadang tidur siang selama 2 jam atau lebih dengan jumlah 53 responden (32,3%), penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rudimin, Hariyanto dan Rahayu, 2017) mengatakan bahwa individu yang sudah menjadi dewasa tua tersebut sering tidur siang hari sehingga di malam hari menjadi susah tidur dan juga pada malam hari individu ini sering terbangun dan biasa bangun terlalu pagi membuat individu tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk.

Mayoritas lansia mengatakan kadang-kadang pergi tidur dan bangun dengan waktu yang berbeda dari hari ke hari dengan jumlah 75 responden (45,7%) hal ini akan mempengaruhi perilaku *sleep hygiene*. Menurut (Prasaja, 2019) mengatakan bahwa gangguan tidur pada usia lanjut biasanya muncul dalam bentuk kesulitan untuk tidur dan sering terbangun atau bangun terlalu awal. (Lumbantobing 2014) dalam (Rahmawati, Sri Mulyani dan

Shodiq 2018) menjelaskan bahwa *sleep hygiene* yang benar antara lain tidur dan bangun teratur, tidur dengan waktu yang cukup agar kualitas tidur lansia pada kategori baik.

Dari hasil pengisian kuesioner *sleep hygiene index* bahwa mayoritas lansia sering pergi tidur ketika merasa stress, marah, kecewa, dan gelisah dengan jumlah 65 responden (39,6%). Responden yang merasa kesepian karena anak dan cucu tidak tinggal serumah merupakan penyebab lansia merasa stress . penelitian yang dilakukan oleh (Indriana, 2010) mengatakan bahwa kesendirian di masa lanjut membuat beberapa lansia merasa putus asa dan mempertanyakan keberadaan mereka.

Mayoritas responden sering melakukan aktivitas selain tidur dikasur seperti menonton tv dan makan dengan jumlah 50 responden (30,5%) penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalina, Sitaresmi dan Gamayanti, 2016) dengan hasil sebagian besar subyek, 260 (90,3%), melakukan aktifitas selain tidur di atas tempat tidur sehingga dapat mengganggu kenyamanan saat tidur. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmah, Retnaningsih dan Apriana, 2017) bahwa *sleep hygiene* yang tidak baik disebabkan oleh kurangnya pengetahuan lansia mengenai penggunaan tempat tidur untuk menonton TV dan makan dapat mengganggu kualitas tidur dengan jumlah 4 orang (11,4%).

Sebagian lansia yang menjadi responden mengatakan kadang-kadang keadaan tempat tidur tidak nyaman seperti lampu yang terlalu terang dan terlalu dingin dengan jumlah 48 responden (29,3%).

Menurut penelitian dari (Rahmawati, Sri Mulyani dan Shodiq, 2018) bahwa lansia adalah seseorang yang berumur lebih dari 60 tahun, secara fisiologis pola tidur lansia merubah dan lebih sering mengalami gangguan pemenuhan istirahat tidur. Pada umumnya gangguan tidur disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor *intrinsik* dan *ekstrinsik*. Faktor *ekstrinsik* yang mempengaruhi adalah lingkungan yang berisik, gaduh, pencahayaan yang terlalu terang, cuaca yang terlalu panas atau terlalu dingin.

Dalam penelitian ini mayoritas lansia kadang-kadang memikirkan kegiatan esok hari yang akan dilakukan dan memikirkan keadaan anak-anaknya dengan jumlah 71 responden (43,3%). Lingkungan *sleep hygiene* responden seperti tidur pada kamar yang nyaman dengan memakai bantal dan selimut yang baik, kondisi kamar yang memiliki penerangan yang cukup, tidak terlalu panas dan dingin, dan suasana kamar tenang atau tidak berisik (Suhaibah Astaniah, Devi Rahmayanti dan Herry Setiawan, 2019).

2. ANALISIS BIVARIAT

Perbedaan perilaku *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan perempuan di Kelurahan Candirejo

Berdasarkan tabel 4.3 tidak ada responden perempuan yang masuk dalam *sleep hygiene* kategori baik. Responden perempuan lebih banyak dalam *sleep hygiene* kategori buruk, dibandingkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 20 responden (24,4%). Sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki yang masuk dalam kategori

perilaku *sleep hygiene* sedang berjumlah 49 responden (44,1%) dan responden yang berjenis kelamin perempuan dalam kategori perilaku *sleep hygiene* sedang berjumlah 62 responden (55,9%).

Hasil statistik Uji Man-whitney diperoleh p-value sebesar 0,017, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perilaku *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan perempuan. Yang membedakan perilaku *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan perempuan adalah lansia yang berjenis kelamin laki-laki lebih sering tidur siang selama 2 jam atau lebih dibandingkan dengan lansia yang berjenis kelamin perempuan dengan presentase 17,1%.

Lebih banyak lansia yang berjenis kelamin perempuan yang mengatakan kadang-kadang pergi dan bangun tidur dengan waktu yang berbeda di hari ke hari sebanyak 48 responden (29,3%). Menurut (Prasadja, 2019) yang mengatakan bahwa pada usia lanjut, wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur, dibandingkan pria yang lebih banyak menderita sleep apnea atau kondisi medis lain yang dapat mengganggu tidur, gangguan tidur biasanya muncul dalam bentuk kesulitan untuk tidur dan sering terbangun atau bangun terlalu awal

Mayoritas lansia yang berjenis kelamin laki-laki selalu mengkonsumsi kopi dan rokok sebelum pergi tidur dan bangun tidur dengan presentase 17,7%. Hal ini didukung oleh penelitian dari (Rahmawati, Sri Mulyani dan Shodiq, 2018) didapatkan bahwa lansia laki-laki yang pola tidurnya kurang sebanyak 12 responden (36,36%) disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat seperti suka begadang, merokok, minum kopi dan aktifitas yang berlebih dipagi dan siang

hari juga bisa menyebabkan sulit tidur di malam hari sehingga pola tidur menjadi kurang baik. (Rahmawati, Sri Mulyani dan Shodiq, 2018) menjelaskan bahwa pemenuhan pola tidur pada lansia laki-laki dan perempuan berbeda karena dipengaruhi oleh perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi istirahat tidur seperti, gaya hidup (lansia laki-laki lebih banyak yang gaya hidupnya kurang sehat seperti kebiasaan merokok, minum kopi, dan alkoholik). Penelitian yang dilakukan (Roehrs dan Shambroom J. Roth T., 2013) dengan judul "Effect on Sleep Taken 0,3 or 6 Hours before Going to Bed" menyebutkan bahwa 400 mg kafein yang dikonsumsi 6 jam sebelum tidur masih akan mengurangi kuantitas tidur sebanyak kurang lebih 1 jam. Kafein menghambat pelepasan serotonin, dopamin, epinefrin, dan norepinefrin sehingga fase terjaga meningkat dan terjadi insomnia.

Berdasarkan penelitian ini mayoritas responden yang berjenis kelamin perempuan lebih sering pergi tidur ketika merasa stress, marah, kecewa atau gelisah dengan jumlah 37 responden (22,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Silvanasari, 2012) bahwa lansia perempuan pergi tidur ketika merasa cemas dengan jumlah 19 responden (38,8%). (Anjar Sari, 2013) mengatakan bahwa sumber coping yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada lansia adalah keluarga, keluarga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang paling utama bagi lansia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, Sri Mulyani dan Shodiq, 2018) bahwa gejala seperti panas, keluarnya keringat berlebih dapat mengganggu tidur dan perbedaan pola pikir

mereka karena tingkat kesetresan lansia perempuan lebih tinggi dari pada lansia laki-laki, sebabkan karena lansia laki-laki berusaha lebih rileks dengan tidak memikirkan masalah secara berlebihan.

Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa lansia perempuan selalu merasa stress karena merasa kesepian ditinggalkan anak dan cucunya bekerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anjar Sari, 2013) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden perempuan mengalami stress sedang dikarenakan pada masa lansia sering mengalami kesepian akan rindu dengan rumah dan keluarganya. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Solopos, 2017) bahwa lansia perempuan tingkat kestresanya lebih tinggi dari pada lansia laki-laki hal itu disebabkan perbedaan pola pikir antara laki-laki dan perempuan, umumnya perempuan akan memikirkan masalah yang dihadapi secara berlebihan sementara laki-laki saat ada masalah mereka berusaha untuk lebih rileks dengan tidak memikirkannya sehingga lansia perempuan lebih mudah terkena stres dan mengalami gangguan tidur dari pada lansia laki-laki.

Lansia perempuan kadang-kadang melakukan aktivitas lain selain tidur ditempat tidur yaitu menonton tv sebanyak 36 responden (22,0%), sedangkan lansia laki-laki kadang-kadang melakukan aktivitas lain selain tidur ditempat tidur yaitu menonton tv dan makan sebanyak 8 responden (4,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Rahmah, Retnaningsih dan Apriana, 2017) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan lansia perempuan mengenai penggunaan tempat tidur untuk menonton TV dan makan dapat

mengganggu kualitas tidur didapatkan dengan hasil 4 orang (11,4%).

Lansia perempuan lebih merasa tidur tidak nyaman dalam kategori kadang-kadang sebanyak 36 responden (22,0%), dibandingkan lansia laki-laki dalam kategori kadang-kadang sebanyak 12 responden (7,3%) . Hal yang membuat lansia perempuan tidak merasa nyaman adalah cuaca yang terlalu dingin dan lingkungan yang terlalu berisik, sedangkan hal yang membuat lansia laki-laki merasa tidak nyaman adalah lampu yang terlalu terang. Penelitian ini sejalan dengan (Sumirta dan Laraswati, 2014) bahwa dari 14 lansia perempuan yang mengalami gangguan tidur dalam kategori tinggi paling banyak yaitu 11 orang (78,6%) tidak nyaman dengan kondisi lingkungannya. Hasil penelitian ini didukung oleh teori (Nugroho, 2010) mengatakan bahwa lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk tertidur. Suara, tingkat pencahayaan, suhu ruangan kamar dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Lansia perempuan lebih sering melakukan pembayaran rekening listrik dalam kategori kadang-kadang sebanyak 31 responden (18,9%), dibandingkan lansia laki-laki yang tidak mengerjakan pekerjaan sebelum tidur dalam kategori kadang-kadang sebanyak 7 responden (4,3%). Menurut penelitian dari (Faishal Haq, 2017) mengatakan bahwa lansia perempuan mempunyai kegiatan sendiri sebelum jam tidur, lansia perempuan yang berada di panti werdha menyibukan dengan cara bermain hp, melukan pembayaran rekening atau tagihan listrik dan mengobrol dengan lansia lainnya.

Lansia perempuan merencanakan aktivitas yang akan dilakukan pada esok hari sebelum tidur, seperti memasak, bersih-bersih rumah, dalam kategori kadang-kadang sebanyak 45 responden (27,4%) sedangkan lansia laki-laki kadang-kadang merencanakan aktivitas pada esok hari, seperti olahraga pagi dengan jumlah 26 responden (15,9%).

KESIMPULAN

1. Hasil statistik Uji Man-whitney diperoleh p-value sebesar 0,017, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perilaku *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan lansia perempuan.
2. Perilaku *sleep hygiene* yang membedakan pada lansia laki-laki dan lansia perempuan adalah lamanya tidur disiang hari, pergi dan bangun tidur diwaktu yang berbeda, lansia perempuan lebih sering pergi tidur ketika merasa stress, lansia perempuan melakukan aktivitas lain dikasur selain tidur, dan kondisi kasur atau kamar yang membuat lansia perempuan tidak nyaman.

SARAN

1. Bagi Lansia
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.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengobservasi terkait perilaku *sleep hygiene* selama 24 jam.
3. Bagi bidan desa atau kader kesehatan

Diharapkan untuk bidan desa atau kader kesehatan dapat meningkatkan perilaku *sleep hygiene* dengan memberi penyuluhan terkait perilaku *sleep hygiene*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, S., Sitaresmi, M. N. And Gamayanti, I. L. (2016) 'Hubungan Penggunaan Media Elektronik Dan Gangguan Tidur', Sari Pediatri, 17(4), P. 273. Doi: 10.14238/Sp17.4.2015.273-8.
- American Academy Of Sleep Medicine (2014) International Classification Of Sleep Disorders Darien, Il : American Academy Of Sleep Medicine. 3rd Edn.
- Anjar Sari (2013) 'Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Tingkat Kecemasan'.
- Astaniah S And Rahmayanti D (2019) 'Gambaran Sleep Hygiene Lansia Di Panti Sosial Selatan', 2(August 2018), Pp. 1–6.
- Badan Pusat Statistik (2017) 'Stattistik Penduduk Lanjut Usia', Pp. 1–288.
- Binti N And Samosir N (2013) 'Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara', E-Jurnal Fk Usu, 1, Pp. 1–8.
- David F Mastin, Bryson, J. And Robert Corwyn (2008) 'Assessment Of Sleep Hygiene Using The Sleep Hygiene Index', Journal Of Behavioral Medicine, 29, P. 3.
- Depkes Ri (2013) 'Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia'.
- Depkes Ri (2017) 'Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan', Pp. 1–8.

- Depkes Ri (2018) 'Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia'.
- Faishal Haq (2017) 'Pola Tidur Dan Kesehatan Jasmani Lansia'.
- Hawari Rizema (2014) Pola Tidur Tepat Dan Cerdas. 3rd Edn. Yogyakarta: Buku Biru.
- Hidayat, A. A. A. And Uliyah, M. (2015) Buku Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. 2nd Edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Indriana, Y. Et Al. (2010) 'Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang', Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang, 8(2), Pp. 87-96. Doi: 10.14710/Jpu.8.2.87-96.
- Islamiyah, W. R. (2018) Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur. 2nd Edn. Jakarta: Sagung Seto.
- Jaime, P. S. (2010) Principles And Practice Of Geriatric Sleep Medicine. Inggris: Cambridge Univ Press.
- Kemenkes Ri (2018) 'Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia', Pp. 1-207.
- Leigh, W. (2018) Sleep Hygien Patient Information. 4th Edn. Wrightington: Nhs Foundation Trust.
- Mading, F. (2015) 'Gambaran Karakteristik Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia Di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta Naskah Publikasi', Jurnal Keperawatan. Available At: [Eprints.Ums.Ac.Id/36768/1/Naskah Publikasi.Pdf](https://eprints.ums.ac.id/36768/1/Naskah_Publikasi.Pdf).
- Maryam, S. And Ekasari, M. F. (2008) Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Mindell, J. A. And Owens, J. A. (2010) A Clinical Guide To Pediatric Sleep : Diagnosis And Management Of Sleep Problems. 2nd Edn. Publication Data.
- Ni Made Putri Suastari And Pande N Bayu Tirtayasa (2019) 'Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri Rsup The Correlation Between Sleep Hygiene Attitude And The Degrees Of Insomnia On Elderly In Geriatric Polyclinic Of Sanglah Center General Hospital'.
- Nilam P.I Warni Sayekt And Hendrati, L. Y. (2015) 'Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene Dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia', Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Pp. 181-193.
- Nolan H And Price J (2009) 'Adolescent Sleep Behaviour And Perceptions Of Sleep', Journal Of School Health, 76.
- Nugroho (2010) Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik. Jakarta: Buku Kedokteran : Egc.
- Perry Potter (2009) Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik. 7th Edn. Jakarta: Egc.
- Prasadj, A. (2019) Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar. Jakarta.
- Prayitno A (2012) 'Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaannya', Jurnal Kedokteran Trisakti, 1, P. 21.
- Priyoto (2015) Nursing Intervention Classification Nic Dalam Keperawatan Gerontik. 1st Edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih And Apriana,

- R. (2017) 'Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia', Pp. 1–10.
- Rahmah, S. (2014) 'Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman', Pp. 1–12.
- Rahmawati, M. K., Sri Mulyani, M. K. And Shodiq, M. N. (2018) 'Perbedaan Pola Tidur Lansia Laki Laki Dan Lansia Perempuan'.
- Roehrs, D. C. T. And Shambroom J. Roth T. (2013) 'Caffeine Effect On Sleep Taken 0, 3 Or 6 Hours Before Going To Bed, 9: 1195–1200', *Jurnal Of Clinical Sleep Medicine*, 9, Pp. 1195–1200.
- Roepke S And Ancoli-Israel S (2010) 'Sleep Disorder In The Elderly', 2, P. 151.
- Rudimin, R., Hariyanto, T. And Rahayu, W. (2017) 'Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang', *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), Pp. 119–127.
- Silvanasari, I. A. (2012) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.
- Sofia Rhosma Dewi (2015) Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 1. Publisher: Yogyakarta. 1st Edn. Edited By Publisher. Yogyakarta.
- Solopos (2017) 'Wanita Lebih Mudah Stres Dibanding Laki-Laki, Apa Pemicus sesungguhnya'.
- Suhaibah Astaniah, Devi Rahmayanti And Herry Setiawan (2019) 'Gambaran Sleep Hygiene Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan', *Nerspedia*, 2, Pp. 1–6.
- Sumirta, I. N. And Laraswati, A. I. (2014) 'Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Lansia', *Politeknik Kesehatan Denpasar*, Pp. 1–10.
- Sunaryo (2015) Asuhan Keperawatan Gerontik. Edited By P. Christian. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Who (2012) World Health Organization Quality Of Life. Who.