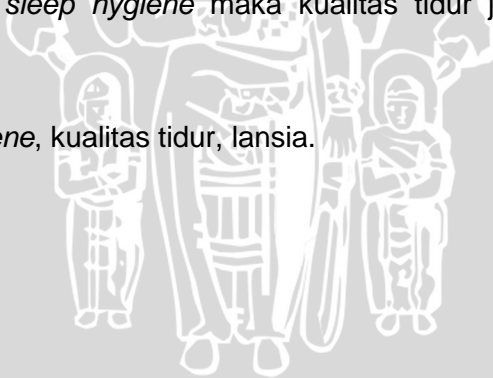


ABSTRAK

Rahayu, Indah Dwi. 2015. **Hubungan Tingkat Kualitas *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia RW 4 kelurahan Purwodadi kecamatan Blimbing kota Malang.** Tugas Akhir, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya. Dosen Pembimbing (1) Dr. dr. Nurdiana, M.Kes (2) Ns. Setyoadi S.Kep, M.Kep, Sp Kep Kom

Gangguan kualitas tidur pada lansia membutuhkan perhatian yang serius, maka diperlukan terapi nonfarmakologis yang tidak menimbulkan efek samping. Terapi nonfarmakologis yang paling efektif adalah terapi perilaku, yaitu *sleep hygiene*. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kualitas *sleep hygiene* lansia, kualitas tidur lansia dan menganalisa hubungan tingkat kualitas *sleep hygiene* dengan kualitas tidur lansia. Design yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel dipilih dengan cara purposive sampling dan didapatkan 37 sampel dari posyandu lansia RW 4 kelurahan Purwodadi kecamatan Blimbing kota Malang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59,46% responden lansia mempunyai kualitas *sleep hygiene* yang buruk. Kualitas *sleep hygiene* dipengaruhi oleh jenis kelamin, dan pekerjaan. Sedangkan 54,05% mempunyai kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan uji korelasi terdapat hubungan antara kualitas *sleep hygiene* dengan kualitas tidur lansia dengan nilai korelasi sebesar 0,908 yang termasuk dalam kategori korelasi sangat kuat dengan arah korelasi positif, sehingga semakin baik kualitas *sleep hygiene* maka kualitas tidur juga akan semakin meningkat.

Kata kunci : *sleep hygiene*, kualitas tidur, lansia.



ABSTRACT

Rahayu, Indah Dwi. 2015. **Correlation Between Quality of Sleep Hygiene and Sleep Quality Elderly in the Posyandu Lansia RW 4 Kelurahan Purwodadi Kecamatan Blimbing Kota Malang**. Final Project, Department of Nursing, Faculty of Medicine, University of Brawijaya. Supervisors (1) Dr. dr. Nurdiana, M.Kes (2) Ns. Setyoadi S.Kep, M.Kep, Sp Kep Kom

Disorders of sleep quality in elderly is needed serious attention, it is necessary to used non-pharmacological therapy and used drugs only in urgent condition. The most effective non-pharmacological therapy is behavioral therapy, sleep hygiene. This study aims to measure the level of quality of sleep hygiene, quality of sleep, and analyzed correlation between quality sleep hygiene level with sleep quality in elderly. Design used in this study was cross-sectional. The sample was selected by purposive sampling and obtained 37 samples from Posyandu Lansia RW 4 Kelurahan Purwodadi Kecamatan Blimbing Kota Malang who meet the inclusion and exclusion criteria. The results showed that 59.46% of elderly respondents have a poor quality of sleep hygiene. Quality of sleep hygiene is influenced by gender, and occupation. While 54.05% had poor sleep quality. Based on the correlation test there is a correlation between sleep quality with the quality of sleep hygiene elderly with a correlation value of 0.908 which is included in the category of very strong correlation with the direction of the positive correlation, so a better quality of sleep hygiene would increase quality of sleep.

Keywords: sleep hygiene, quality of sleep, elderly.