

SKRIPSI

**PENGARUH *SLEEP HYGIENE* TERHADAP DERAJAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA “SABAI
NAN ALLUIH” SICINCIN PADANG PARIAMAN
TAHUN 2017**



GUSTI SUMARSIH S.Kp, M.Biomed

Ns. RIKA FATMADONA, S.Kep, M. Kep, S.p KMB

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2017

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2017**

**Fini Marta Vertysia,
NIM.1311311078**

**PENGARUH *SLEEP HYGIENE* TERHADAP DERAJAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA “SABAI
NAN ALUIH” SICINCIN PADANG-PARIAMAN
TAHUN 2017**

**UNIVERSITAS ANDALAS
ABSTRAK**

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami lansia disebabkan proses degenerative dan ini dapat berdampak masalah fisik dan psikologis berujung pada penurunan kualitas hidup lansia. Salah satu penatalaksanaan insomnia secara nonfarmakologis yakni *sleep hygiene* yang dapat meningkatkan kualitas tidur dengan cara mengubah pola hidup serta lingkungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh *sleep hygiene* terhadap derajat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha “Sabai Nan Aluih” Sicincin Padang-Pariaman. Penelitian ini dimulai dari tanggal 27 februari sampai 18 juli 2017, menggunakan desain *Pra-Exsperimental* dengan pendekatan *one group Pre-Posttest design*. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 15 orang. Instrumen penelitian untuk mengetahui derajat insomnia dengan menggunakan kuisioner IRS-KBPJ (*Insomnia Rating Scale*-Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta). Analisa dapat dilakukan dengan uji *Paired t-test*. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh *sleep hygiene* terhadap derajat insomnia pada lansia. Bagi pihak panti PSTW Sicincin agar memberikan penyuluhan, membuat program, mengawasi program dan mengevaluasi terapi *sleep hygiene* kepada lansia yang ditinggal disana untuk menerapkan *sleep hygiene* untuk mengatasi insomnia.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene*, Insomnia, Lansia

**NURSING STUDY PROGRAM
NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
JULY 2017**

**FINI MARTA VERTYSIA
NIM. 1311311078**

***SLEEP HYGIENE EFFECT OF INSOMNIA IN ELDERLY STATUS OF
ELDERLY TRESNA WERDHA "SABAI NAN ALUIH" PADANG-
PARIAMAN Sicincin YEAR 2017***

ABSTRAC

Insomnia is a sleep disorder that is often experienced by elderly due to changes degenerative process and it can impaction physic and physicologic problem that may decreased the quality of life of the elderly. One of the non-pharmacological management of insomnia is sleep hygiene that can improve sleep quality by changing lifestyle and environment. The purpose of this study was to assess the effect of sleep hygiene on the degree of insomnia in the elderly at the Tresna Werdha Social House "Sabai Nan Aluih" Sicincin Padang-Pariaman. This research useds Pre-Exspermental design with one group Pre-Posttest design approach. The sampling technique was purposive sampling with a sample size of 15 people. Research instrument to know the degree of insomnia by using IRS-KBPJ questionnaire (Insomnia Rating Scale-Study Group of Psychiatry Biology Jakarta). The analysis was done by Paired t-test. Based on statistical test results was obtained p value = 0.000 ($p < 0.05$) which means there is influence of sleep hygiene to degree of insomnia in elderly. Elderly should be able to apply sleep hygiene therapy well and regularly in order to overcome insomnian.

Keywords : Sleep Hygiene, Insomnia, Elderly