

**PENGARUH *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA DI BANJAR BUWIT TENGAH  
DESA BUWIT, KECAMATAN KEDIRI  
KABUPATEN TABANAN**



**SKRIPSI**

**NI NENGAH RISKIANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

# **SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:**

**Ni Nengah Riskiani  
C2122066**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA DI BANJAR BUWIT TENGAH  
DESA BUWIT, KECAMATAN KEDIRI  
KABUPATEN TABANAN**

**Diajukan Oleh:  
NI NENGAH RISKIANI  
NIM: C2122066**

**Badung, 5 Januari 2024**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H  
NIDN: 0813098803**

**Pembimbing II**



**A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM  
NIDN: 0807108001**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua


**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603**

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU  
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal: 30 Januari 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. I Gusti Putu Ngurah Kesuma Putra.S.Kep..MM  
NIDK. 8967110021

Sekretaris Penguji



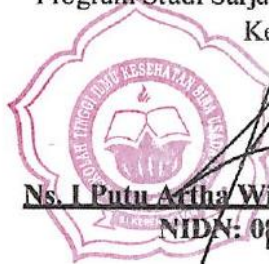
Ns. Ni Komang Metalia Gandari. S.Kep.. M.H  
NIDN: 0813098803

Anggota Penguji



A.A Kompian Ngurah Darmawan.SE..MM  
NIDN: 0807108001

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya. S. Kep.. M.Kep  
NIDN: 0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Nengah Riskiani  
NIM : C2122066  
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Banjar Buwit Tengah Desa Buwit, Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 5 Januari 2024



9275AAKX779394246  
Ni Nengah Riskiani

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2024**

**Ni Nengah Riskiani**

xiv + 69 + 7 tabel + 3 gambar + 14 lampiran

Pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Banjar Buwit Tengah Desa Buwit, Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan

**ABSTRAK**

Kualitas tidur berkaitan dengan bertambahnya usia. Lansia yang berusia 65 tahun sekitar 50% sering mengalami gangguan tidur. Dampak dari gangguan tidur tersebut berakibat tidak terpenuhinya kualitas dan kuantitas tidur pada lansia, sehingga lansia mudah terserang penyakit. Terapi aktivitas sleep hygiene sebagai terapi non-farmakologi yang dapat memperbaiki kualitas tidur lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada lansia di Banjar Buwit Tengah Desa Buwit, Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan

Penelitian ini merupakan penelitian *pre experiment* dengan *one group pretest and posttest design* yang melibatkan 39 sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan di analisis menggunakan analisis uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia sebelum pemberian *sleep hygiene* sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk (94,9%), dan sesudah pemberian *sleep hygiene* sebagian besar responden mengalami kualitas tidur baik (92,3%). Temuan penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada lansia di Banjar Buwit Tengah Desa Buwit, Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan (*p-value=0,000*). Pelayanan keperawatan diharapkan dapat menerapkan terapi *sleep hygiene* bagi lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

Kata kunci : *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur, Lansia

Daftar Pustaka: 55 (2015-2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION**

**BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, January 2024*

**Ni Nengah Riskiani**

***The Effect of Sleep Hygiene on Elderly Sleep Quality in Banjar Buwit Tengah, Buwit Village, Kediri District, Tabanan Regency***

*xiv + 69 + 8 tables + 2 figures + 11 appendices*

**ABSTRACT**

*Sleep quality deteriorates with aging. Sleep difficulties affect almost half of the elderly over the age of 65. The impact of sleep disorders results in inadequate quality and quantity of sleep in the elderly, making them vulnerable to disease. Sleep hygiene exercise therapy is a non-pharmacological treatment that can enhance the elderly's sleep quality. The purpose of this study was to determine the effect of sleep hygiene on elderly sleep quality in Banjar Buwit Tengah, Buwit Village, Kediri District, Tabanan Regency.*

*This study was a pre-experiment research with one group pretest and posttest design involving 39 samples determined using a purposive sampling technique. Data were collected using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test analysis.*

*The findings revealed that the majority of the elderly had poor sleep quality prior to receiving sleep hygiene (94.9%), but after receiving sleep hygiene, the majority of respondents had good sleep quality (92.3%). The outcomes of this study demonstrated that providing sleep hygiene had an effect on elderly's sleep quality in Banjar Buwit Tengah, Buwit Village, Kediri District, Tabanan Regency ( $p$ -value=0.000). Nursing services are supposed to be able to provide sleep hygiene therapy to the elderly who have sleep pattern disorders.*

*Keywords: Sleep Hygiene, Sleep Quality, Elderly*

*Bibliography: 55 (2015-2023)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Banjar Buwit Tengah Desa Buwit, Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. A.A Kompiang Ngurah Darmawan,SE.,MM selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Desa Buwit atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Desa Buwit menjadi lokasi penelitian.
6. Seluruh dosen Stikes Bina Usada Bali yang telah memberikan banyak ilmu mengenai pengantar riset yang sangat bermanfaat, sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini dengan baik dan sesuai yang diharapkan.
7. Orang tua, keluarga tercinta, para sahabat serta semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial serta doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Badung, Januari 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Lansia .....	10
1. Definisi.....	10
2. Batasan Usia lansia.....	10
3. Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	11
B. Konsep Kualitas Tidur .....	18
1. Definisi.....	18
2. Fisiologi Tidur.....	20
3. Tahapan Tidur .....	21
4. Faktor yang memengaruhi Kualitas Tidur .....	23
5. Pengukuran Kualitas Tidur .....	28

C.	Konsep <i>Slep Hygiene</i> .....	30
1.	Definisi.....	30
2.	Komponen.....	30
3.	Indikasi dan Kontraindikasi .....	32
4.	Intrvensi .....	32
5.	Prosedur Pelaksanaan .....	34
D.	Konsep Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia .....	36
E.	Kerangka Teori .....	37
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>		
A.	Kerangka Konsep.....	39
B.	Hipotesis .....	40
C.	Definisi Operasional.....	40
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>		
A.	Rancangan Penelitian .....	42
B.	Populasi dan Sampel .....	42
1.	Populasi .....	42
2.	Sampel.....	43
C.	Tempat Penelitian .....	45
D.	Waktu Penelitian.....	45
E.	Etika Penelitian.....	46
F.	Alat Pengumpulan Data .....	48
1.	Instrumen Penelitian.....	48
2.	Validitas dan Reliabilitas.....	48
G.	Prosedur Pengumpulan Data .....	49
H.	Pengolahan Data .....	51
1.	Pengumpulan Data .....	51
2.	Analisis Data.....	53
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>		
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	55

B. Hasil Analisis Penelitian .....	56
1. Hasil Analisis Univariat .....	56
2. Hasil Analisis Bivariat .....	58

## **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Interpretasi Penelitian.....	60
B. Keterbatasan Penelitian.....	68
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian .....	69
1. Pelayanan Keperawatan .....	69
2. Pendidikan Keperawatan.....	69
3. Penelitian Keperawatan.....	69

## **BAB VII PENUTUP**

A. Simpulan .....	70
B. Saran .....	70
1. Layanan Keperawatan.....	70
2. Institusi Pendidikan .....	71
3. Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	71

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Teori .....	38
<b>Gambar 3.1</b> Kerangka Konsep.....	39
<b>Gambar 4.1</b> Rancangan Penelitian .....	42

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b>	Definisi Operasional .....	41
<b>Tabel 5.1</b>	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	56
<b>Tabel 5.2</b>	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
<b>Tabel 5.3</b>	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	57
<b>Tabel 5.4</b>	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum Diberikan <i>Sleep Hygiene</i> di Banjar Buwit Tengah, Desa Buwit, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan .....	57
<b>Tabel 5.5</b>	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Lansia Setelah Diberikan <i>Sleep Hygiene</i> di Banjar Buwit Tengah, Desa Buwit, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan .....	58
<b>Tabel 5.6</b>	Hasil Analisis Pengaruh <i>Sleep Hygiene</i> Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Banjar Buwit Tengah, Desa Buwit, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Melakukan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Sleep Hygiene*
- Lampiran 10. Lembar Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 11. Lembar Observasi Penilaian Kualitas Tidur
- Lampiran 12. Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., & Jaya, I. (2021). *Biostatistik: Statistik Dalam Penelitian Kesehatan*. Kencana.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi 1*. Airlangga University Press.
- Arrosyid, M. N. (2020). *Identifikasi Dukungan Keluarga Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Lansia Di Wilayah Rw 04 Kelurahan Sambikerep Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Astaniah, S., Rahmayanti, D. R. D., & Setiawan, H. (2020). Gambaran Sleep Hygiene Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Nerspedia*, 2(1), 1–6.
- Basir, A. A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng Kecamatan Donri Donri Kabupaten Soppeng. *Jhnmsa Adpertisi Journal*, 1(2), 1–8.
- Dewi, A. A. I. S. N. (2020). *Kecemasan Lansia Dengan Back Massage Dan Aromaterapi Sereh*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2019*.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Elagra, M., Rayyan, M., Alnemer, O., Alshehri, M., Alsaffar, N., Al-Habib, R., & Almosajen, Z. (2016). Sleep Quality Among Dental Students And Its Association With Academic Performance. *Journal Of International Society Of Preventive And Community Dentistry*, 6(4), 296.  
<https://doi.org/10.4103/2231-0762.186788>
- Ernasari, P. (2022). Lavender Aromatherapy Intervention On Sleep Disorders In The Elderly: A Case Study. *Nursing Analysis: Journal Of Nursing Research*, 2(2), 174–185.
- Famuji, S. R. R. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Nilai Tekanan Darah Lansia Di Kota Batu*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Faridah, F., & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Pada Lansia Dengan Terapi Dzikir Di Pstw Tresna Werda Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 3(1), 57.  
<https://doi.org/10.36565/Jak.V3i1.151>

- Fatmayanti, A., Murharyati, A., Aulia, S. S., Noflidaputri, R., Mogan, M., Wijayanti, I., Nugrawati, N., & Wahyuni, S. (2022). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Get Press.
- Fatriany, E., & Marsan Dirdjo, M. (2021). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Dalam Penerapan Intervensi Inovasi Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Di Ruang Punai 3 Rsud Aji Muhammad Parikesit Tenggara Seberang Tahun 2021*.
- Harahap, M. A., Ritonga, N., & Rangkuti, J. A. (2022). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 7(2), 137–148.
- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (P. P. Lestari (Ed.)). Salemba Medika.
- Hidayat, M. (2021). Identifikasi Sleep Hygiene Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 331–335.
- Hidayatul Rohma, A. (2020). *Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Jatnika, G., & Hartanto, S. (2019). The Effect Of Acupressure Therapy In Obstructive Sleep Apnea. *Journal Of Medicine And Health*, 2(4). <https://doi.org/10.28932/jmh.v2i4.1816>
- Jusuf, M. I., & Retni, A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Partisipasi Kader Dalam Pelaksanaan Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Duhiadaa Kecamatan Duhiadaa Kabupaten Pohuwato Tahun 2019. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2).
- Komite Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2017). *Etika Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Putri, A. D. E. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102–106.
- Malau, R. Y., Hartati, E., Hadi, R., & Muin, M. (2017). *Gambaran Sleep Hygiene Lansia Di Panti Wreda Elim Dan Wisma Harapan Asri, Semarang*. Faculty Of Medicine.
- Mardawani. (2020). *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif*. Deepublish.
- Masithoh, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada

- Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 227–234.
- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*, 17(2), 158–163.
- Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novitasari, N. D. (2023). *Hubungan Sleep Hygiene Dengan Sleep Quality Pada Adolescent: Studi Literatur*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nurmayunita, H., Zakaria, A., Kumalasari, N. S., Yusuf, D. E., & Hasan, C. W. (2020). *Upaya Peningkatan Harga Diri Lansia Dengan Metode Terapi Dzikir Di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang*.
- Nursalam. (2017a). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Nursalam. (2017b). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, Dan Body Mass Index (Bmi) Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28–40.
- Permatasari, U. G., Muhartomo, H., & Sarjana As, W. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Mahasiswa Tingkat Akhir Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Faculty Of Medicine.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Fundamentals Of Nursing-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Potter, P., & Perry, A. G. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktikkbuku 3. Ke-4*, Egc, Jakarta.
- Pranaputra, I. B. G. W. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022*. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022.
- Putri, D. (2017). *Hubungantingkat Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Padasiswa Sma Santo Thomas I Medan Tahun Ajaran 2017/2018*.
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1).
- Rahmani, J., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 8(1), 143–153.

- Rahmawati, F., & Rizona, F. (2021). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan 'aisyiyah*, 8(1), 17–24.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian Dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Roufuddin, R., & Syaifuddin, M. (2021). Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rendaman Kaki Dengan Air Hangat. *Indonesian Journal Of Professional Nursing*, 1(2), 63–72.
- Santoso, M. D. Y. (2019). Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(1).
- Saparudi, M., & Hidayat, F. R. (2018). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Klien Congestive Heart Failure Dengan Intervensi Inovasi Pijat Tangan Terhadap Kualitas Tidur Di Ruang Intensive Cardiac Care Unit (Iccu) Rsud Abdul Wahab Sjahrani Tahun 2018*.
- Setyawan. (2017). *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Zifatama Jawa.
- Sianipar, Y. T. R. (2022). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen Di Era Pandemi Covid-19*.
- Subakti, H., Priskusanti, R. D., Fahmi, A., Haryanti, S., Pangest, N. A., Primasari, N. A., Putri, N. S., Adinata, A., Hadi, I., & Firmansyah, H. (2021). *Riset Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Media Sains Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Rd*. Alfabeta.
- Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskemas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2177–2184.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi]: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian Untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan Dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya (Ii)*. Andi.
- Tafana Ramadhani, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Gangguan Muskuloskeletal Dengan Masalah Keperawatan Risiko Cedera Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Magetan*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Ula, S. (2019). *Pengaruh Edukasi Dengan Media Leaflet Terhadap Pelaksanaan Sleep Hygiene Anak Usia Sekolah Yang Dirawat Di Rs Pku Muhammadiyah Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal*

*Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.

- Vera, Y., Maryaningsih, M., & Agustina, D. (2020). Efektivitas Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Taman Bodhi Asri. *Gorontalo Journal Of Public Health*, 3(2), 101–108.
- Veronika, A., Sialagan, E., & Sinabariba, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 17–28.
- Wahyuni, F., Rahmayanti, R., Nurleny, N., Wahyuningsih, S., Wandira, B., & Sari, N. N. (2022). Pengaruh Konseling Sleep Hygiene Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Anak Usia 3-24 Bulan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 8(2), 125–133.
- Who. (2019). *World Health Organization: Cardiovascular Diseases*.
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83–91.
- Yusuf, P. D. A. M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (4th Ed.). Kencana (Prenada Media Group).
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research And Development (R N D)*. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.