

**PENGARUH *SLEEP HYGIENE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA  
DI KLINIK SADA JIWA BALI**



**SKRIPSI**

**Oleh  
Ni Kadek Pande Dwi Jayanti**

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

**PENGARUH *SLEEP HYGIENE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA  
DI KLINIK SADA JIWA BALI**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Ni Kadek Pande Dwi Jayanti  
NIM. C1120019**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Pande Dwi Jayanti  
NIM : C1120019  
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Klinik Sada Jiwa Bali

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar- benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan 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.

Mangupura, 15 Juni 2024



(Ni Kadek Pande Dwi Jayanti)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *SLEEP HYGIENE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA  
DI KLINIK SADA JIWA BALI**

**Diajukan Oleh:**

**Ni Kadek Pande Dwi Jayanti  
NIM. C1120019**

**Mangupura, 15 Juni 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

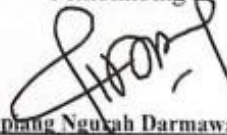
Pembimbing I



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep

NIDN: 0807068702

Pembimbing II



A.A Kompiang Nugrah Darmawan, SE.,MM

NIDN: 0807108001

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Angra Wijaya, S.Kep.,M.Kep

NIDN: 0821056603

**HALAMAN PENGESAHAN**

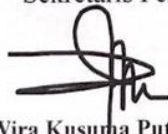
**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal: 25 Juni 2025**

Yang terdiri dari:


Ketua Penguji

  
Dr. Ir. I Putu Bantika, MM  
NIDN: 0803066501

Sekretaris Penguji

  
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0807068702

Anggota Penguji

  
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

# **PENGARUH *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KLINIK SADA JIWA BALI**

**Ni Kadek Pande Dwi Jayanti<sup>1</sup>, Ni Nyoman Suardani<sup>2</sup>, A.A Kompiang Ngurah Darmawan<sup>3</sup>**  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali Jalan Raya Padang Luwih,  
Tegal Jaya, Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Provinsi Bali  
Kode Pos 80351 Indonesia  
E-mail : [pandedwijayanti28@gmail.com](mailto:pandedwijayanti28@gmail.com)

## **Abstrak**

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah yang paling sering ditemui pada lansia. Hal ini disebabkan karena lansia mengalami suatu proses dimana fungsi tubuhnya akan mengalami penurunan dan proses ini disebut sebagai proses menua atau *aging process*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur adalah dengan menerapkan perilaku *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan suatu upaya modifikasi perilaku dan lingkungan guna memperbaiki kualitas tidur pada seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperiment (one group pre test post test design)*. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di Klinik Sada Jiwa Bali yang berjumlah 20 responden yang ditentukan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Analisis data yang digunakan yaitu *uji wilcoxon* dengan hasil 0,000 (*p value* <0.005). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada lansia. *Sleep hygiene* dapat dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada seseorang dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam menambah wawasan serta penerapan *sleep hygiene* dalam upaya meningkatkan kualitas tidur.

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

## **Abstract**

*Poor sleep quality is one of the most common issues among the elderly. This is because the aged go through a process known as aging, which causes their body function to decline. Implementing sleep hygiene behaviors is one way to alleviate sleep quality issues. Sleep hygiene is an endeavor to improve a person's sleep quality by modifying their behavior and environment. This study aimed to determine the impact of sleep hygiene on sleep quality in the elderly. The research design was pre-experimental (one group pre-test, post-test). The sample in this study was elderly people who experienced sleep quality problems at the Sada Jiwa Bali Clinic, totaling 20 respondents who were determined using a consecutive sampling technique. This study used the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. The Wilcoxon test yielded a result of 0.000 (p-value < 0.005). The study's findings suggested that sleep hygiene had an impact on sleep quality in the elderly. Sleep hygiene can be used to improve a person's sleep quality and as a reference for developing insight and adopting sleep hygiene.*

**Keywords:** *Aging Process, Sleep Quality, Elderly, Sleep Hygiene, Sleep*

# THE EFFECT OF SLEEP HYGIENE ON SLEEP QUALITY FOR THE ELDERLY IN SADA JIWA BALI CLINIC

Ni Kadek Pande Dwi Jayanti<sup>1</sup>, Ni Nyoman Suardani<sup>2</sup>, A.A Kompiang Ngurah Darmawan<sup>3</sup>,  
Bachelor Degree of Nursing Program, STIKES Bina Usada Bali Jalan Raya Padang Luwih,  
Tegal Jaya, Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Provinsi Bali  
Kode Pos 80351 Indonesia  
E-mail : [pandedwijayanti28@gmail.com](mailto:pandedwijayanti28@gmail.com)

## Abstrak

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah yang paling sering ditemui pada lansia. Hal ini disebabkan karena lansia mengalami suatu proses dimana fungsi tubuhnya akan mengalami penurunan dan proses ini disebut sebagai proses menua atau *aging process*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur adalah dengan menerapkan perilaku *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan suatu upaya modifikasi perilaku dan lingkungan guna memperbaiki kualitas tidur pada seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperiment (one group pre test post test design)*. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di Klinik Sada Jiwa Bali yang berjumlah 20 responden yang ditentukan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Analisis data yang digunakan yaitu *uji wilcoxon* dengan hasil 0,000 (*p value* <0.005). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada lansia. *Sleep hygiene* dapat dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada seseorang dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam menambah wawasan serta penerapan *sleep hygiene* dalam upaya meningkatkan kualitas tidur.

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

## Abstract

*Poor sleep quality is one of the most common issues among the elderly. This is because the aged go through a process known as aging, which causes their body function to decline. Implementing sleep hygiene behaviors is one way to alleviate sleep quality issues. Sleep hygiene is an endeavor to improve a person's sleep quality by modifying their behavior and environment. This study aimed to determine the impact of sleep hygiene on sleep quality in the elderly. The research design was pre-experimental (one group pre-test, post-test). The sample in this study was elderly people who experienced sleep quality problems at the Sada Jiwa Bali Clinic, totaling 20 respondents who were determined using a consecutive sampling technique. This study used the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. The Wilcoxon test yielded a result of 0.000 (p-value < 0.005). The study's findings suggested that sleep hygiene had an impact on sleep quality in the elderly. Sleep hygiene can be used to improve a person's sleep quality and as a reference for developing insight and adopting sleep hygiene.*

**Keywords:** *Aging Process, Sleep Quality, Elderly, Sleep Hygiene, Sleep*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Klinik Sada Jiwa Bali” tepat pada waktunya. Dalam proses penyusunan, penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini ijin penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep selaku Ka.Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan.
3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra.,S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. A.A KOMPIANG NGURAH DARMAWAN SE.,MM selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usaha Bali.
6. Klinik Sada Jiwa Bali yang sudah memberikan izin dan mendukung peneliti dalam melaksanakan penelitian.
7. Keluarga penulis yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
8. Rekan-rekan *Aritmia Class* dan *Boba* yang telah memotivasi penulis untuk semangat dalam berproses.

9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu proses penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis berharap semoga proposal ini bermanfaat dan dapat menambah wawasan pembaca.

Mangupura, 30 September 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Kesehatan.....	5
2. Bagi Masyarakat.....	6
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	6
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Konsep Lansia.....	10
1. Definisi Lansia.....	10
2. Batasan Batasan Lanjut usia.....	11
3. Tipe Lanjut Usia.....	11
4. Perubahan Fisik dan Fungsi akibat Proses Menua.....	12
B. Konsep Kualitas Tidur.....	15
1. Definisi.....	15
2. Fisiologi Tidur.....	16
3. Siklus Tidur.....	17
4. Jenis Gangguan Tidur.....	18
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	19
6. Alat Pengukuran Kualitas Tidur.....	22

C. Sleep Hygiene.....	23
1. Definisi.....	23
2. Tujuan <i>Sleep Hygiene</i> .....	23
3. Manfaat <i>Sleep Hygiene</i> .....	24
4. Indikasi <i>Sleep Hygiene</i> .....	24
5. Kontraindikasi <i>Sleep Hygiene</i> .....	24
6. Hal-hal yang perlu diperhatikan.....	24
7. SOP <i>Sleep Hygiene</i> .....	25
D. Kerangka Teori .....	29
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL .....</b>	<b>30</b>
A. Kerangka Konsep .....	30
B. Hipotesis .....	31
C. Definisi Operasional .....	<b>31</b>
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Rancangan Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	34
3. Besar Sampel .....	35
4. Teknik Sampling .....	36
C. Tempat Penelitian .....	36
D. Waktu Penelitian.....	36
E. Etika Penelitian.....	37
F. Alat Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian .....	38
2. Validitas dan Reliabilitas.....	40
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	41
1. Prosedur Administrasi.....	41
2. Prosedur Teknis.....	41
H. Pengolahan Data.....	43
I. Rencana Analisis Data.....	44
1. Analisis Univariat .....	44
2. Analisis Bivariat.....	45

<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b> .....	46
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
B. Analisis Univariat.....	47
1. Gambaran Karakteristik Responden .....	47
2. Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan <i>Sleep Hygiene</i> .....	48
3. Kualitas Tidur Lansia Sesudah diberikan <i>Sleep Hygiene</i> .....	48
C. Analisis Bivariat .....	49
1. Analisis Pengaruh <i>Sleep Hygiene</i> Terhadap Kualitas Tidur.....	49
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b> .....	51
A. Interpretasi Penelitian.....	51
1. Identifikasi Karakteristik Lansia di Klinik Sada Jiwa Bali.....	51
2. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> .....	53
3. Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> .....	54
4. Pengaruh <i>Sleep Hygiene</i> Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia .....	55
B. Keterbatasan Penelitian .....	59
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian .....	59
1. Pelayanan Keperawatan .....	59
2. Pendidikan Keperawatan.....	59
3. Penelitian Keperawatan.....	60
<b>BAB VII PENUTUP</b> .....	60
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	61
1. Layanan Keperawatan.....	61
2. Institusi Pendidikan.....	61
3. Perkembangan Ilmu Keperawatan .....	61

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional Pengaruh <i>Sleep Hygiene</i> .....	32
Tabel 5. 1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	47
Tabel 5. 2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 5. 3	Gambaran Kualitas Tidur sebelum diberikan <i>Sleep Hygiene</i> ...	48
Tabel 5. 4	Gambaran Kualitas Tidur sesudah diberikan <i>Sleep Hygiene</i> ....	49
Tabel 5. 5	Analisis Pengaruh <i>Sleep Hygiene</i> terhadap Kualitas Tidur .....	50

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 2. 1	Kerangka Teori .....	29
Skema 3. 1	Kerangka Konsep .....	30
Skema 4. 1	Rancangan Penelitian .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 *Ethic Approval*
- Lampiran 6 *SOP Sleep Hygiene*
- Lampiran 7 Kuesioner PSQI
- Lampiran 8 Kisi-Kisi Kuesioner PSQI
- Lampiran 9 Lembar Bimbingan
- Lampiran 10 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 12 Rencana Penelitian
- Lampiran 13 Hasil Pengumpulan Data
- Lampiran 14 Hasil Olah Data
- Lampiran 15 Dokumentasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Harisa, Syahrul, Yodang, Restu Abady, & Abdul Gani Bas. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia Dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1–10.
- Amir Nurmiati. (2017). Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosis Dan Penatalaksanaan . *Cermin Dunia Kedokteran*, 157(2), 196–206.
- Andi Fitriani Djollong. (2019). Tekhnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Umpar*, 2(1).
- Aprilia Malahayati. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Keperawatan Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Unisa Digital Library*, 9(1).
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan antara Stres Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Damanik, C., Fauza, Z., Achmad, A., (2022). Hubungan antara Pelaksanaan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Di Lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 3(1).
- Fitri Lailatul, Amalia Riski, & Juanita. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4), 65–69.
- Ghina Pangestika, (2018). Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2).
- Hafiez, Swito Prastiwi, Ani Sutriningsih, & Amanda. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3), 437–447.
- Harmoniati, Sekartini Rini, Gunardi, Eva Devita, & Hartono. (2019). Intervensi Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal. *Sari Pediatri*, 18(2), 93. <https://doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Harsismanto, Andri, Payana, Andrianto, Sartika Andry, Tirta Dwi, & Muhammad Bagus. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>

- I Gusti Bagus Ngurah Ananda Rai Prema Wianta, (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Subjektif pada Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Di Masa Pandemi Covid-19. *E-Journal Unsrat*, 9(1).
- Ifana Z. Rahmah (2017). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. Jurnal Ners Indonesia*, 4(2).
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Jobans E. Prawitasari. (2016). Aspek Sosio-Psikologis Lansia di Indonesia. *Buletin Psikologi*.
- Khasanah K, & Hidayati Wahyu. (2022). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri” Semarang. *Journal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.
- Mahendro Prasetyo Kusumo. (2020). *Buku Lansia* (M. Purnama, Ed.1). Lembaga Penelitian, Publikasi, Dan Pengabdian.
- Mardalifa Tiara, Yulistini, & Susanti Restu. (2018). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Hasil Belajar Blok Pada Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(4), 504. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i4.909>
- Mardiono, S., Irpan Tanjung, A., Saputra, A. U., (2023). Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Tahun 2023. *Pengaruh Senam Bugar Lansia (Sasono Mardiono, Dkk) Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6). <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123915>
- Moradi, M., Mohammadzadeh, H., Noori, R., Moghadam, K. B., & Sadeghmoghadam, L. (2021). Effect of a Sleep Hygiene Education Program Using Telephone Follow-Up Method on the Sleep Quality of the Elderly. *Iranian Journal Of Ageing*, 15(4), 484–495. <https://doi.org/10.32598/sija.15.4.2895.1>
- Nadyatama, & Suratini. (2018). Pengaruh Terapi Aktivitas Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Unisa*, 1(1).
- Nasrullah Dede. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda 2015 - 2017 Nic Dan Noc* (T. Ismail, Ed.; 1st Ed., Vol. 1). *Trans Info Media Jakarta*.
- Ni Made Hegard Sukmawati, (2019). Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *E-Journal Warmadewa*, 3(2), 30–38.

- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In P. P. Lestari (Ed.), *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Nurul. (2019). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi Dalam Praktik* (Nurul, Ed.; Egc).
- Pany, M., & Boy, E. (2019). Literature Review Prevalensi Nyeri pada Lansia. In *Magna Medica* (Vol. 6, Issue 2).
- Patarru', F., Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2021). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Kelompok Lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 46–51. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas Untuk Penelitian Ekonomi* (Saifudin, Ed.; 1st Ed.). Staiapress.
- Puspita Sari. (2019). *Konsep Tidur* (Puspita Sari, Ed.; 1st Ed.). Padang: Andalas University Press Egc.
- Rahma Soleman, S., Mongkau, F. M., Bagus Ekasuryadinata I. (2021). Analisis Pengetahuan Lansia terhadap Pemenuhan Personal Hygiene di Puskesmas Werdhi Agung (Vol. 9, Issue 1).
- Rahmawati, & Fuji. (2020). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 The Correlation Between Sleep Hygiene And Sleep Quality On People With Type 2 Diabetes Mellitus 1. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 8(1), 945–949. <https://doi.org/10.37061/jps.v8i1.12412>
- Rahmawati, Jaji, & Rizona F. (2021). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 17–24.
- Ratna. (2016). *Kerangka Teori dalam Penelitian*. Jakarta. Erlangga (1st Ed.).
- Rini Ambarwati. (2017). Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh. *E-Journal Keperawatan*, 10(1).
- Rith Najarian. (2018). *Sleep Hygiene Checklist*. In Harvard University. *Striveweekly.Com*.
- Rudimin, Harianto Tanto, & Rahayu Wahidyanti. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127.
- Saryono. (2019). *Metodologi Penelitian Diii, Div, S1 Dan S2*. Nuvia Medika Yogyakarta.

- Setiadi, W. (2015). Pengaruh Fashion Involvement terhadap Impulse Buying Konsumen Fashion yang Dimediasi Positive Emotion di Kota Denpasar. *E-Journal Manajemen Unud*, 4(6).
- Subogo, & Sunu Dwi. (2020). Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Umm Institutional Repository*, 1(2).
- Suryo Wibowo, (2020). Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. In *Indonesian Journal Of Health Research* (Vol. 3, Issue 2).
- Swarjana. (2016). *Populasi, Sampel, Teknik Sampling, Dan Bias Dalam Penelitian* (1st Ed.). Buku Kita.
- Tentero, I. N., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2016). Hubungan Diabetes Melitus dengan Kualitas Tidur. In *Jurnal E-Biomedik (Ebm)* (Vol. 4, Issue 2).
- Ummami Vanesa Indri, (2018). Hubungan antara Nyeri, Kecemasan dan Lingkungan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi Apendisitis . *Jom Psik*, 1(2).
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/Jhs.V2i3.135>
- Wahyu, Purwitasari, Nur Hening Nita, & Koko. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia. *Journal Of Nursing Innovation*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.61923/Jni.V2i1.6>
- Yurintika, Sabrian, & Dewi Y. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. *Journal Online Mahasiswa*, 2(2), 1117–1122.