

Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia

The Relationship between Sleep Hygiene and Insomnia Levels in the Elderly

Setyoadi^{1*}, Ni Putu Ika Purnamawati², Efris Kartika Sari³

^{1,2,3} Faculty of Health Sciences, University of Barawijaya, Malang, Indonesia

*Corresponding author: setyoadi@ub.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lanjut usia. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor dan salah satunya adalah kebiasaan sebelum tidur (*sleep hygiene*). Terdapat 6 komponen yang dinilai dalam kebiasaan sebelum tidur yaitu: pola tidur, penggunaan tempat tidur, tingkat aktivitas, kondisi lingkungan, kondisi psikologis, dan diet (konsumsi kopi).

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sebelum tidur (*sleep hygiene*) dengan tingkat insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Kelurahan Tulusrejo Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Kota Malang.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 36 lansia lansia yang mengalami insomnia dan dipilih dengan metode *purposive sampling*. Teknik analisa data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,000 dan koefisien korelasi (*r*) = 0,773 yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sebelum tidur dengan tingkat insomnia pada lansia, dengan arah korelasi positif (+) yang artinya semakin baik kebiasaan sebelum tidur maka semakin rendah tingkat insomnia yang dilami oleh lanjut usia.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kebiasaan sebelum tidur (*sleep hygiene*) terhadap tingkat insomnia pada usia lanjut. Saran yang dapat diberikan untuk penelitian ini yaitu kader posyandu dapat memberikan *edukasi* kepada lansia mengenai kebiasaan sebelum tidur yang baik pada lansia yang mengalami insomnia.

Kata kunci: Kebiasaan sebelum tidur; Insomnia; Lansia

ABSTRACT

Background: *Insomnia is the most common sleep disorder experienced by the elderly. Insomnia can be caused by various factors and one of them is sleeping habits (sleep hygiene). There are 6 components assessed in bedtime habits, namely: sleep patterns, bed use, activity level, environmental conditions, psychological conditions and diet (coffee consumption).*

Purpose: *This study aims to determine the relationship between sleep hygiene and the levels of insomnia in the elderly at the Elderly Integrated Healthcare Center Tulusrejo Village, The working area of The Kendalsari Health Center, Malang City.*

Method: *The research design used was analytic observational through a cross-sectional approach. The sample in this study was 36 elderly people who experienced insomnia and were selected by purposive sampling method. The data analysis technique uses the Spearman Rank correlation test.*

Results: *The results of the statistical test obtained a p-value of 0.000 and a correlation coefficient (*r*) = 0.773, which means that there is a relationship between bedtime habits and the levels of insomnia in the elderly, with a positive correlation direction (+) which means the worse the habit before going to sleep, the higher the degree of insomnia.*

Conclusion: *There is a relationship between sleep hygiene and the levels of insomnia in the elderly. Suggestions that can be given for this study are that integrated healthcare center cadres can provide education to the elderly regarding good bedtime habits in the elderly who experience insomnia.*

Keywords: *Bedtime habit; Insomnia; Elderly*

LATAR BELAKANG

Badan Pusat Statistik merilis data jumlah lansia berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus Tahun 2016 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31.320.066 jiwa pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022). Persentase lansia di Jawa Timur telah mencapai 13,57 persen dari keseluruhan penduduk, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 13,10 persen. Hal ini menunjukkan bahwa Jawa Timur termasuk daerah dengan struktur penduduk menuju tua (*ageing population*) (BPS, 2022).

Semakin bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan, salah satunya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami lanjut usia meliputi perubahan sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem penglihatan, sistem pendengaran, sistem endokrin. Perubahan fisik yang dialami dapat mempengaruhi pola tidur dan menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada lanjut usia (Sholekah et al., 2022). Penelitian Misnaniarti (2017), menyatakan bahwa lanjut usia dengan penyakit yang mendasari, seperti depresi, hipertensi, penyakit jantung atau paru, stroke, diabetes mellitus, atau arthritis memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dan durasi tidur yang kurang dibandingkan dengan lanjut usia yang sehat.

Gangguan tidur di Indonesia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun (Hasibuan & Hasna, 2021). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lanjut usia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Rarasta et al., 2018). Prevalensi insomnia pada lanjut usia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Arifin et al., 2021). Insomnia yang terjadi pada lanjut usia dapat disebabkan dari berbagai faktor diantaranya: lingkungan tempat tinggal yang kotor, bising, bersuhu panas, kondisinya kurang sehat (sakit), stress emosional seperti depresi atau kematian seseorang yang dicintai, konsumsi minuman yang mengandung kafein maupun alkohol secara berlebihan (Erwani & Nofriandi, 2017). *International Classification of*

Sleep Disorder (ICDS-2) menyebutkan bahwa kebiasaan sebelum tidur (*sleep hygiene*) yang buruk juga dapat menyebabkan insomnia, hal ini dihubungkan dengan lingkungan yang bising, jadwal tidur, latihan fisik yang berlebihan, penggunaan alkohol, nikotin dan konsumsi kafein yang berlebihan sebelum tidur, bekerja di tempat tidur, makan atau menonton televisi di tempat tidur serta kelebihan waktu tidur di siang hari (AASM, 2005).

Insomnia dapat menyebabkan tidur yang tidak berkualitas, menurunnya kualitas hidup, keselamatan, pemarah, depresi, menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit, serta dapat menyebabkan kecelakaan bahkan dapat meningkatkan resiko kematian (Khaldi et al., 2019). Insomnia juga mempengaruhi fungsi kognitif lanjut usia meliputi gangguan perhatian dan konsentrasi, penurunan kemampuan mengingat, dan kesulitan berorientasi. Penelitian Kayaba et al. (2021), menyatakan bahwa insomnia pada lanjut usia berhubungan dengan penurunan produktivitas dan sosial ekonomi, ini dapat menyebabkan kapasitas kerja menurun, ketidakpuasan dalam bekerja, meningkatnya level stress kerja, dan sering absen kerja karena sakit

Kebiasaan sebelum tidur merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia pada lanjut usia. Kebiasaan sebelum tidur adalah identifikasi dan modifikasi perilaku dan lingkungan yang mempengaruhi kualitas tidur (Nabil J. Awadalla1, Ahmed A. Mahfouz1, Shehata F. Shehata1 et al., 2017). Tingkat atau kualitas kebiasaan sebelum tidur seorang berbeda-beda. Terdapat 6 komponen yang dinilai dalam kebiasaan sebelum tidur diantaranya adalah: pola tidur, penggunaan tempat tidur, tingkat aktivitas, kondisi lingkungan, kondisi psikologi, dan diet (konsumsi kopi). Studi mengenai kebiasaan sebelum tidur menjelaskan bahwa pola tidur, diet (minum kopi), kondisi psikologis, penggunaan tempat tidur dan lingkungan dapat mempengaruhi insomnia (Wahyuni et al, 2022). Hasil penelitian lainnya menjelaskan bahwa kebiasaan sebelum tidur yang menggunakan indikator pola tidur, aktivitas, lingkungan dan diet (kopi) mempengaruhi insomnia pada usia lanjut (Riemann, 2018), dan penelitian lain menambahkan bahwa pola tidur, lingkungan, diet, penggunaan obat, dan aktivitas di siang hari mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia (Brewster et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan melalui metode wawancara singkat yang dilakukan terhadap delapan orang lanjut usia yang tinggal di Kelurahan Tulusrejo Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari didapatkan bahwa lima diantara mereka mengeluh mengalami

kesulitan atau gangguan tidur. Faktor-faktor yang menyebabkan yaitu lingkungan yang dingin, sakit yang di derita, ingin buang air kecil pada malam hari, dan kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun malam hari serta lansia memiliki kebiasaan tidur siang hari.

Beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa kebiasaan sebelum tidur yang tidak optimal yang dimiliki oleh setiap individu akan berpotensi menimbulkan insomnia pada individu tersebut. Beberapa penelitian di atas menggunakan 4 indikator dan 5 indikator dalam menilai kebiasaan sebelum tidur serta dari beberapa penelitian di atas belum ada penelitian yang menghubungkan kebiasaan sebelum tidur dengan tingkat insomnia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara kebiasaan sebelum tidur dengan menggunakan 6 indikator kebiasaan sebelum tidur yaitu: pola tidur, penggunaan tempat tidur, tingkat aktivitas, kondisi lingkungan, kondisi psikologi dan diet (konsumsi kopi) dengan tingkat insomnia pada lanjut usia

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi observasional analitik. Pendekatan yang digunakan adalah *Cross-sectional* yaitu dengan melakukan pengukuran sesaat atau satu waktu dan tidak ada tindak lanjut. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia di Posyandu Kelurahan Tulusrejo Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu non *probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 36 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu lansia yang bersedia menjadi responden dan mengalami insomnia, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu lansia yang menderita penyakit kronis seperti: penyakit stroke, penyakit jantung, penyakit paru, lansia yang mengalami gangguan pendengaran (tuli), lansia yang mengkonsumsi obat tidur, lansia yang mengalami demensia. Instrumen yang digunakan dalam menilai kebiasaan sebelum tidur yaitu *Sleep Hygiene Index* dengan jumlah pertanyaan 13 item pertanyaan, sedangkan instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat insomnia yaitu *Insomnia Severity Index* dengan 7 item pertanyaan. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Kelurahan Tulusrejo Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Penelitian ini dilakukan saat ada jadwal posyandu lansia setiap bulannya serta kunjungan ke rumah responden dan waktu yang dibutuhkan kepada masing -

masing responden ± 15 menit. Penelitian ini menggunakan uji statistik bivariat non-parametrik, yaitu uji hipotesis korelasi *Spearman Rank* menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical product and Service Solution*) 17.0 for Windows. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan laik etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang Nomor 21/EC/KEPK-S1-PSIK/01/2017.

HASIL

Pada Tabel 1. didapatkan sebagian besar responden adalah perempuan yaitu 78%, termasuk kelompok usia lanjut 83%, status pekerjaan tidak bekerja 64%, dan setengah dari responden lanjut usia tidak memiliki keluhan. Pada Tabel 2. didapatkan hasil sebagian besar kebiasaan tidur yang buruk ditunjukkan pada indikator; pola tidur (75%), aktivitas fisik (72%), penggunaan tempat tidur (77%), lingkungan tempat tidur (74%), diet (74%), dan kondisi psikologis (71%). Pada Tabel 3 lebih dari setengah memiliki tingkat insomnia ringan yaitu 56%, dan sebagian kecil yang memiliki tingkat insomnia buruk yaitu 3%.

Hasil uji statistik *non parametric* menunjukkan besar nilai signifikansi pada uji korelasi *Spearman Rank* adalah $p\text{-value}$ 0,000, $p\text{-value}$ (0,000) lebih kecil dari α (0,05) maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia. Uji tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar (+) 0,773 yang menunjukkan bahwa korelasi (r) kuat jika terdapat pada rentang 0.600-0.7999. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh menunjukkan nilai positif (+) maka dapat diartikan bahwa semakin baik kebiasaan sebelum tidur maka semakin rendah tingkat insomnia yang dialami oleh lansia (Pada Tabel 4).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 33 responden (91,7%) yang memiliki kebiasaan sebelum tidur yang buruk, terdapat 1 responden (2,8%) yang memiliki insomnia berat dan 15 responden (41,7%) memiliki insomnia sedang. Menurut Mastin et al (2006), kebiasaan sebelum tidur yang buruk sering menyebabkan insomnia tipe primer. Seseorang dengan insomnia primer sering mengeluh sulit masuk tidur dan terbangun berkali-kali. Bentuk keluhan tidur bervariasi dari waktu ke waktu. Misalnya, seseorang yang saat ini mengeluh sulit masuk tidur mungkin suatu saat mengeluh sulit mempertahankan tidur (A. Madeira, J. Wiyono, 2019). Meskipun jarang, kadang-

kadang seseorang mengeluh tetap tidak segar meskipun sudah tertidur dan seringkali seseorang dengan insomnia primer mengeluhkan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas (Suzuki et al., 2017).

Penelitian ini juga menunjukkan dari responden yang memiliki kebiasaan sebelum tidur yang buruk terdapat 17 responden (47,2 %) memiliki tingkat insomnia ringan. Berdasarkan hasil penelitian, hal ini dikarenakan lansia memiliki kebiasaan menonton televisi, membaca di tempat tidur yaitu sebanyak 30 orang lansia (83,3%) menyebutkan bahwa mereka memiliki kebiasaan minimal 1 kali dalam seminggu untuk menonton televisi, membaca ditempat tidur sebelum memulai tidur dan hal tersebut tidak menganggu tidur lansia (Peng et al., 2021), hal tersebut dilakukan agar suasana tidak terasa terlalu sunyi (Reddy Mukku et al., 2018). Kebiasaan menonton televisi sebelum tidur justru digunakan lansia untuk menstimulus rasa kantuk sehingga lansia dapat tidur (Salvemini et al., 2019). Penelitian menyebutkan bahwa menyalakan suara pelan seperti suara mesin, kipas angin, musik yang tenang yang terbukti membuat seseorang lebih mudah tertidur (Cybulski et al., 2019). Suara detikan jam juga bisa membantu seseorang untuk tidur. Membaca juga dapat menenangkan pikiran dan melepaskan dari apa yang menyusahkan hari itu (Gehrman & Ancoli-Israel, 2016). Membaca sesuatu yang ringan dan tidak terlalu mencekam, seperti berita hari ini atau tulisan sejarah nonfiksi dapat menstimulasi rasa mengantuk pula namun sesuaikan juga dengan kondisi pencahayaan (Zhang et al., 2021). Jika seseorang membaca sesuatu yang mencekam, hal ini justru akan membuat lansia lebih terjaga atau membuat lansia tidak bisa berhenti membaca sehingga waktu tidur pun akan semakin berkurang (Mc Carthy, 2021).

Faktor lain yang menyebabkan lansia yang memiliki kebiasaan tidur yang buruk namun memiliki tingkat insomnia ringan adalah kebiasaan tidur siang lebih dari 2 jam tiap harinya. Sebanyak 17 orang lansia (47,2%) mengatakan minimal 1 kali dalam seminggu mereka memiliki waktu tidur siang lebih dari 2 jam tiap harinya (Souabni et al., 2022). Seseorang yang memiliki waktu tidur siang yang lebih dari 2 jam tiap harinya dapat menganggu waktu tidur pada malam hari serta jam tidur malam menjadi lebih larut (Gordon et al., 2022). Kuantitas tidur lansia adalah 6 jam setiap harinya, jika pada siang hari mereka telah tidur lebih dari 2 jam maka pada malam hari lansia memiliki waktu tidur 4-5 jam saja hal tersebut sudah cukup memenuhi kuantitas tidur seorang lansia (Liu et al., 2023).

Faktor aktivitas sehari-hari yang dilakukan lansia juga memiliki hubungan dengan tingkat insomnia (Vanderlinden et al., 2020). Sebanyak 23 orang lansia (63,8%) menyebutkan bahwa mereka memiliki aktivitas pada pagi atau siang hari setidaknya 1 kali dalam seminggu, seperti bermain bersama cucu, mengasuh cucu. Aktivitas ini menyebabkan lansia mengalami kelelahan sehingga mereka memiliki waktu tidur yang cepat. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang tertidur lebih cepat dan amat nyenyak (Kim et al., 2021).

Faktor terakhir yaitu kebiasaan menghidupkan lampu saat tidur yaitu sebanyak 17 orang lansia (47,2%) menjawab selalu menghidupkan lampu saat tidur. Hasil penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar lansia menyukai cahaya gelap dan sebagian lainnya lebih suka cahaya yang remang-remang maupun cahaya yang terang selama tidur (Desaulniers et al., 2018). Berdasarkan fenomena tersebut, dapat dilihat bahwa dengan adanya stimulus ataupun tidak adanya stimulus dapat mempengaruhi proses tidur seseorang. Seiring berjalananya waktu, seseorang tersebut mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dan tidak terlalu terpengaruh dengan kondisi lingkungan tidurnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan kebiasaan sebelum tidur yang dimiliki lansia berdampak terhadap tingkat insomnia yang dimilikinya. Semakin buruk kebiasaan sebelum tidur lansia, semakin bervariasi dan semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami, sementara lansia yang memiliki tingkat insomnia ringan dan sedang ada yang memiliki kebiasaan sebelum tidur yang baik

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia, tetapi memiliki kelemahan dari jumlah sampel yang terlalu kecil untuk penelitian *cross-sectional*, sehingga untuk menggeneralisasi hasil penelitian dibutuhkan jumlah sampel yang lebih banyak untuk lebih meyakinkan.

KESIMPULAN

Kebiasaan sebelum tidur yang buruk pada lanjut usia mempengaruhi tingkat insomnia pada lanjut usia. Saran yang dapat diberikan untuk penelitian ini yaitu kader posyandu dapat memberikan edukasi kepada lansia mengenai kebiasaan sebelum tidur yang baik pada lansia yang mengalami insomnia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Dinas Kesehatan Kota Malang, Kepala Puskesmas Kendalsari Kota Malang, Kader Posyandu Lansia Kelurahan Tulusrejo, dan responden yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian dan semoga memberikan manfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Madeira, J. Wiyono, N. L. (2019). *Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Albertina Madeira 1) , Joko Wiyono 2) , Nia Lukita Ariani 3) 1). 4.*
- AASM. (2005). The International Classification Of Sleep Disorders , Revised American Academy of Sleep Medicine. In *International Classification*.
- Arifin, H., Boy, E., Rizki, D., Sitepu, A., Rangkuti, Z. A., Lailatu, A., Armadi, I. A., Krisna, A. P., Hafianty, F., & Meliala, A. A. (2021). *Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia : Studi Berbasis Komunitas*. 3(1), 6–11.
- BPS. (2022). *Profil Penduduk Usia Lanjut Propinsi Jawa Timur 2022*.
- Brewster, G. S., Riegel, B., & Gehrman, P. R. (2022). Insomnia in the Older Adult. *Sleep Medicine Clinics*, 17(2), 233–239. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.03.004>
- Cybulski, M., Cybulski, L., Krajewska-Kulak, E., Orzechowska, M., Cwalina, U., & Kowalczuk, K. (2019). Sleep disorders among educationally active elderly people in Bialystok, Poland: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1248-2>
- Desaulniers, J., Desjardins, S., Lapierre, S., & Desgagné, A. (2018). Sleep Environment and Insomnia in Elderly Persons Living at Home. *Journal of Aging Research*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/8053696>
- Erwani, Erwani, & Nofriandi, Nofriandi. (2017). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 123–132. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.38>
- Gehrman, P., & Ancoli-Israel, S. (2016). Insomnia in the elderly. *Insomnia: Diagnosis and Treatment*, 224–234.
- Gordon, N. P., Yao, J. H., Brickner, L. A., & Lo, J. C. (2022). Prevalence of sleep-related problems and risks in a community-dwelling older adult population: a cross-sectional survey-based study. *BMC Public Health*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14443-8>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Kayaba, M., Sasai-Sakuma, T., Takaesu, Y., & Inoue, Y. (2021). The relationship between insomnia symptoms and work productivity among blue-collar and white-collar Japanese workers engaged in construction/civil engineering work: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889>

021-11273-y

- Kemenkes RI. (2022). *Infodatin Kemenkes 2022*. 13(1), 104–116.
- Khalladi, K., Farooq, A., Souissi, S., Herrera, C. P., Chamari, K., Taylor, L., & El Massiou, F. (2019). Inter-relationship between sleep quality, insomnia and sleep disorders in professional soccer players. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000498>
- Kim, D. E., Roberts, T. J., & Moon, C. (2021). Relationships among types of activity engagement and insomnia symptoms among older adults. *BMC Geriatrics*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02042-y>
- Liu, H., Liu, F., Ji, H., & Dai, Z. (2023). A bibliometric analysis of sleep in older adults. 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1055782>
- Mastin DF, Bryson J, Corwyn R. Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. *J Behav Med*. 2006 Jun;29(3):223-7. doi: 10.1007/s10865-006-9047-6. Epub 2006 Mar 24. PMID: 16557353.
- Mc Carthy, C. E. (2021). Sleep Disturbance, Sleep Disorders and Co-Morbidities in the Care of the Older Person. *Medical Sciences*, 9(2), 31. <https://doi.org/10.3390/medsci9020031>
- Misnaniarti. (2017). *Situation Analysis Of Elderly People And Efforts To Improve Social Welfare In Indonesia* Lanjut usia (lansia) merupakan tahap mencari nafkah yang dibedakan menjadi dua jenis , yaitu : lansia potensial jika mampu menghasilkan barang atau jasa , dan lansia. 8(2), 67–73.
- Nabil J. Awadalla1, 2, Ahmed A. Mahfouz1, 3, Shehata F. Shehata1, 4, Suha A. Al Thibait5, Asmaa H. Aljihani5, Souad M. Hafez5, M. H. A., Dalia A. Al-Mubark5, Hassan M. Al Shiban6, A. S. A., & Alsabaani1, A. (2017). Sleep hygiene, sleep-related problems, and their relations with quality of life in a primary-care population in southwest Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Peng, Y. T., Hsu, Y. H., Chou, M. Y., Chu, C. S., Su, C. S., Liang, C. K., Wang, Y. C., Yang, T., Chen, L. K., & Lin, Y. Te. (2021). Factors associated with insomnia in older adult outpatients vary by gender: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02643-7>
- Rarasta, M., Ar, D., & Nita, S. (2018). *Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang*.
- Reddy Mukku, S., Harbishettar, V., & Sivakumar, P. (2018). Insomnia in elderly: A neglected epidemic. *Journal of Geriatric Mental Health*, 5(2), 84. https://doi.org/10.4103/jgmh.jgmh_15_18
- Riemann, D. (2018). Sleep hygiene, insomnia and mental health. *Journal of Sleep Research*, 27(1), 3. <https://doi.org/10.1111/jsr.12661>
- Salvemini, A., D'Onofrio, G., Ciccone, F., Greco, A., Tullio, A., Addante, F., Sancarlo, D., Vendemiale, G., Serviddio, G., Ricciardi, F., Giuliani, F., & Greco, A. (2019). Insomnia and Information and Communication Technologies (ICT) in Elderly People: A Systematic Review. *Medical Sciences*, 7(6), 70. <https://doi.org/10.3390/medsci7060070>
- Sholekah, L. A., Soesanto, E., & Aisah, S. (2022). Hubungan Faktor Fisiologis pada

- Lansia dengan Resiko Jatuh di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 174–182.
- Souabni, M., Souabni, M. J., Hammouda, O., Romdhani, M., Trabelsi, K., Ammar, A., & Driss, T. (2022). Benefits and risks of napping in older adults: A systematic review. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.1000707>
- Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*, 18(2), 61–71. <https://doi.org/10.1002/jgf2.27>
- Vanderlinden, J., Boen, F., & Van Uffelen, J. G. Z. (2020). Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0913-3>
- Wahyuni et al. (2022). Sleep Hygiene Education untuk Menurunkan Insomnia dan Peningkatan Kualitas Tidur Wanita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(November), 46–52.
- Zhang, Y., Du, Y., He, S., Sun, X., Yang, J., & Li, J. (2021). Association between reading habit and sleep among age over 40 years community residents: A population-based evidence study. *Nature and Science of Sleep*, 13, 591–599. <https://doi.org/10.2147/NSS.S300519>

LAMPIRAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	8	22%
Perempuan	28	78%
Usia		
60-74	30	83%
75-90	6	17%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	23	64%
Wiraswasta	4	11%
Pedagang	7	19%
Lain-lain	2	6%
Keluhan		
Tidak ada	18	50%
Linu	11	31%
Gastritis	2	6%
Asam urat	3	8%
Lain-lain	2	6%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator Kebiasaan Tidur

Pola tidur	f	%
Baik	9	25%
Buruk	27	75%
Aktifitas fisik		
Baik	10	28%
Buruk	26	72%
Penggunaan tempat tidur		
Baik	12	23%

Buruk	24	77%
Lingkungan tempat tidur		
Baik	13	26%
Cukup	23	74%
Diet		
Baik	13	26%
Buruk	23	74%
Kondisi psikologis		
Baik	14	29%
Buruk	22	71%

Tabel 3. Tingkat Insomnia Usia Lanjut

Tingkat insomnia	f	%
Ringan	20	56%
Sedang	15	42%
Buruk	1	3%

Tabel 4. Hasil Analisa Hubungan Kebiasaan Tidur Dengan tingkat Insomnia Lanjut Usia

Kebiasaan sebelum tidur (sleep hygiene)	ringan		sedang		berat		total		p- value
	f	%	f	%	f	%	f	%	
sedang	3	8	0	0	0	0	3	8	0,000
buruk	17	47	15	42	1	3	33	92	r=0,773
Total	20	55	15	42	1	3	36	100	