



---

## Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia

Ananda Maqfirotul Hasanah<sup>1</sup>, Sofia Rhosma Dewi<sup>2</sup>, Dian Ratna Elmaghfuroh<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Muhammadiyah Jember

Email korespondensi: anandamaqfirotul@gmail.com

No HP: 082132106968

---

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received:

2 Juli 2025

Accepted:

2 Agustus 2025

Published:

3 Agustus 2025

#### Kata Kunci:

*Sleep hygiene*;

Insomnia;

Lansia;

#### Keywords:

*Sleep hygiene* ;

*Insomnia* ;

*Elderly* ;

---

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Proses penuaan pada lansia menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, termasuk gangguan tidur seperti insomnia yang dapat menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi insomnia adalah penerapan perilaku *sleep hygiene*. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Sampel sebanyak 67 lansia dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dari total populasi 80 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan modifikasi *Sleep Condition Indicator* (SCI). Analisis data dilakukan dengan uji *Spearman Rank* dengan bantuan SPSS pada tingkat signifikansi  $\alpha < 0,05$ . **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki perilaku *sleep hygiene* kategori sedang (41,8%) dan lebih dari separuh mengalami insomnia (52,2%). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara perilaku *sleep hygiene* dan kejadian insomnia dengan  $p\text{ value} = 0,000$  dan  $r = 0,643$ . Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin buruk perilaku *sleep hygiene*, maka semakin tinggi risiko terjadinya insomnia. **Kesimpulan:** Temuan ini mengimplikasikan bahwa *sleep hygiene* menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif dalam mencegah atau menurunkan kejadian insomnia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi Tresna Werdha dalam merancang program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur.

---

### ABSTRACT

**Background:** Aging in the elderly is accompanied by various physiological changes, including sleep disturbances such as insomnia, which can reduce quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce insomnia is the application of sleep hygiene behavior. **Purpose:** To determine the relationship between sleep hygiene behavior and the incidence of insomnia in the elderly. **Methods:** This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach, conducted in May 2025. A sample of 67 elderly individuals was selected using purposive sampling from a total population of 80. Data were collected using the Sleep Hygiene Index (SHI) and a modified version of

---

*the Sleep Condition Indicator (SCI), both of which were tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Spearman Rank test with the assistance of SPSS at a significance level of  $\alpha < 0.05$ . **Results:** Most respondents had moderate sleep hygiene behavior (41.8%), and more than half experienced insomnia (52.2%). Statistical tests showed a significant and strong relationship between sleep hygiene behavior and the incidence of insomnia, with a p-value of 0.000 and a correlation coefficient  $r = 0.643$ . The positive correlation indicates that the worse the sleep hygiene behavior, the higher the risk of insomnia. **Conclusion:** These findings suggest that sleep hygiene is an effective non-pharmacological strategy in preventing or reducing the incidence of insomnia. The results of this study are expected to serve as a reference and guideline for Tresna Werdha in designing programs aimed at improving sleep quality among the elderly.*

---

## PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia, setiap lansia atau individu yang berada diatas usia 60 tahun akan mengalami proses penuaan (*aging process*). Proses ini umumnya menyebabkan penurunan fungsi dalam berbagai aspek, termasuk aspek fisik, mental, dan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain (Maisharoh & Purwito, 2020). Perubahan pada aspek fisik yang terjadi pada lansia mencakup berbagai sistem, seperti pernapasan, pencernaan, penglihatan, pendengaran dan kardiovaskuler. Kondisi fisik yang berubah ini dapat mempengaruhi pola tidur, sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan tidur (Harisa et al., 2022).

Terdapat berbagai jenis gangguan tidur, seperti insomnia, parasomnia, hipersomnia, narkolepsi, dan enuresis. Diantara berbagai gangguan tidur tersebut, insomnia merupakan salah satu kondisi yang paling sering terjadi (Risnah et al., 2022). Insomnia dapat ditandai oleh ketidakmampuan untuk memulai tidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur atau kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun (Maisharoh & Purwito, 2020). Jika insomnia berlangsung secara terus-menerus, maka dapat mengakibatkan penurunan pada kualitas hidup dan fungsi sehari-hari pada lansia. Dampak yang dapat timbul seperti peningkatan risiko jatuh, peningkatan stres dan kecemasan, gangguan kognitif, serta meningkatnya isolasi sosial (Setyoadi et al., 2023)

Secara global, hasil studi Canever et al (2024) menunjukkan 995.544 lansia dari 36 negara menunjukkan prevalensi insomnia sebesar 29,0%. Sementara itu, data yang didapatkan dari hasil penelitian Andas (2024) menunjukkan bahwa di Indonesia dari 200 lansia, 75% diantaranya mengalami gangguan tidur sedang, 13% diantaranya mengalami gangguan tidur buruk dan 0,5% diantaranya mengalami gangguan tidur yang sangat buruk. Sedangkan penelitian Muthoharoh, Dewi, and Suryaningsih (2024) menemukan bahwa dari 67 lansia di UPT PSTW Jember, sebanyak 57 responden (85.1%) mengalami insomnia ringan. 8 responden (11.9%) mengalami insomnia sedang dan 2 responden (3%) tidak mengalami insomnia. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 4 November 2024 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, menunjukkan bahwa 47,8% dari 140 lansia mengalami gangguan tidur. Gangguan tersebut dipicu oleh berbagai kondisi, seperti penyakit fisik, faktor psikologis dan lingkungan.

Peningkatan kualitas tidur pada lansia sangat penting untuk memastikan kualitas hidup yang lebih optimal. Dalam mengatasi insomnia, maka diperlukan penatalaksanaan baik secara farmakologis ataupun non farmakologis. Terapi non farmakologis pada lansia biasanya direkomendasikan sebagai langkah awal dalam pengobatan insomnia. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dalam jangka panjang

dan umumnya menimbulkan efek samping yang lebih minimal. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan penerapan perilaku *sleep hygiene*, terapi perilaku kognitif, *sleep restriction*, terapi kontrol stimulus dan terapi relaksasi otot progresif (Fatma & Sunarti, 2023; Matthew & Yeong, 2024).

Penerapan perilaku *sleep hygiene* pada lansia adalah metode sederhana namun efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mencegah munculnya gangguan tidur. Penerapan dapat dilakukan dengan cara menghindari tidur siang yang berlebihan, mengurangi konsumsi kafein dan mengurangi stimulasi dari lingkungan seperti kebisingan (Tarnoto & Purwitasari, 2023). Meskipun lansia di UPT PSTW Jember memiliki aktivitas harian yang telah terjadwal, sebagian di antaranya belum sepenuhnya menerapkan kebiasaan yang mendukung tidur. Beberapa masih mengonsumsi kafein sebelum tidur, tidur siang dalam waktu yang berlebihan, atau menonton televisi hingga larut malam. Oleh karena itu, penerapan perilaku *sleep hygiene* menjadi kunci dalam mencapai tidur yang berkualitas untuk lansia.

Penelitian sebelumnya telah banyak menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur seperti insomnia pada lansia, baik di lingkungan masyarakat umum maupun panti sosial. Umumnya instrumen *Insomnia Severity Index* atau *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* digunakan untuk menilai kualitas tidur (Patarru' et al., 2021; Setyoadi et al., 2023). Meskipun menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur atau tingkat insomnia, sebagian besar studi dilakukan di luar wilayah Jember dan belum secara spesifik meneliti populasi lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang menggunakan instrumen *Sleep Condition Indicator* (SCI) untuk mengukur insomnia. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember pada bulan Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di UPT tersebut dengan total 80 orang. Sebanyak 67 responden dipilih sebagai sampel menggunakan rumus Slovin dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi lansia kategori mandiri atau semi mandiri, kooperatif, mampu berkomunikasi, dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi lansia dengan gangguan kognitif atau kategori *total care*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) untuk mengukur perilaku *sleep hygiene* dan kuesioner *Sleep Condition Indicator* (SCI) yang dimodifikasi untuk menilai kejadian insomnia. Kedua instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil nilai *Cronbach alpha* SHI sebesar 0,869 dan SCI sebesar 0,849. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics* 22 dengan uji *spearman rank* untuk mengetahui hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia. Pengujian dilakukan dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Jika diperoleh nilai  $p < \alpha$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *sleep hygiene* dan kejadian insomnia. Penelitian ini sudah dinyatakan lulus uji etik dari Komite Etik Universitas Muhammadiyah Jember dengan nomor sertifikat 0045/KEPK/FIKES/V/2025 dan peneliti menyatakan tidak ada *conflict of interest*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Umum Responden UPT PSTW, Mei 2025 (n = 67)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	32	47.8
Perempuan	35	52.2
<b>Usia</b>		
60 – 74 Tahun ( <i>Elderly</i> )	42	62.7
75 – 90 Tahun ( <i>Old</i> )	25	37.3
≥ 91 Tahun ( <i>Very Old</i> )	0	0
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak Lulus SD	24	35.8
SD	19	28.4
SMP	12	17.9
SMA	12	17.9
Perguruan Tinggi	0	0

Berdasarkan tabel 1. data demografis pada penelitian ini mencakup karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan terakhir. Jumlah terbanyak responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 lansia (52.2%) dari 67 lansia (100%). Dilihat dari kelompok usia sebagian besar berada pada rentang 60 – 74 tahun pada kategori *elderly*, dengan jumlah responden sebanyak 42 lansia (62.7%) dari 67 lansia (100%). Sementara itu, jumlah terbanyak tingkat pendidikan terakhir responden adalah tidak lulus Sekolah Dasar (SD), dengan jumlah sebanyak 24 lansia (35.8%) dari 67 lansia (100%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku *Sleep Hygiene* Lansia UPT PSTW, Mei 2025 (n = 67)

Perilaku <i>Sleep Hygiene</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	18	26.9
Sedang	28	41.8
Buruk	21	31.3
Total	67	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat perilaku *sleep hygiene* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 28 lansia (41.8%) dari 67 lansia (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Lansia UPT PSTW Jember, Mei 2025 (n = 67)

Kejadian Insomnia	Frekuensi	Presentase (%)
Kualitas Tidur Baik	32	47.8
Insomnia	35	52.2
Total	67	100

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami insomnia, yaitu sebanyak 35 lansia (52.2) dari 67 lansia (100%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Lansia Di UPT PSTW Jember, Mei 2025 (n = 67)

Perilaku <i>Sleep hygiene</i>	Kejadian Insomnia						P value	r
	Kualitas Tidur Baik		Insomnia		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Sedang	17	25.4	1	1.5	18	26.9	0.000	0.643
Baik	13	19.4	15	22.4	28	41.8		
Buruk	2	3.0	19	28.4	21	31.1		
Total	32	47.8	35	52.2	67	100		

Berdasarkan tabel 4. hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar  $0.000 < \alpha (0.05)$ . Dengan demikian,  $H_1$  diterima, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Adapun nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah sebesar  $r = 0.643$ , artinya kekuatan korelasi antar variabel kuat. Sedangkan arah hubungan bernilai positif yang artinya semakin buruk perilaku *sleep hygiene* lansia maka semakin berisiko mengalami kejadian insomnia.

## PEMBAHASAN

### Perilaku *Sleep Hygiene*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 67 responden jumlah tertinggi perilaku *sleep hygiene* pada lansia yang ada di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember memiliki tingkat perilaku *sleep hygiene* dalam kategori sedang sebanyak 28 lansia (41.8%). Responden lainnya termasuk dalam kategori perilaku *sleep hygiene* buruk sebanyak 21 lansia (31.3%) dan perilaku *sleep hygiene* baik sebanyak 18 lansia (26.9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dhari dan Silvitasari (2022), dimana sebanyak 20 responden (50%) memiliki kebiasaan *sleep hygiene* kategori sedang. Perbedaan tingkat kebiasaan *sleep hygiene* pada lansia dapat berbeda, tergantung pada masing-masing lansia.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia belum sepenuhnya menerapkan perilaku *sleep hygiene* secara optimal, meskipun berada dalam lingkungan panti yang memiliki rutinitas dan jadwal yang terstruktur. Perilaku *sleep hygiene* sendiri mencakup gabungan antara beberapa komponen, seperti kebiasaan yang berkaitan dengan pola tidur, lingkungan tidur, serta faktor psikologis (Carla et al., 2024). Sehingga, dalam penerapan *sleep hygiene* bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *sleep hygiene* pada lansia seperti usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik lansia berdasarkan usia sebagian besar berada pada rentang 60 – 74 tahun (*elderly*), dengan jumlah responden sebanyak 42 lansia (62.7%). Hasil temuan penelitian berbeda dengan penelitian Dhari dan Silvitasari (2022), yang menyatakan bahwa pada kelompok usia 60 – 74 tahun biasanya masih aktif dan produktif dalam menjalani kegiatan sehari-hari, yang dapat menyebabkan praktik *sleep hygiene* yang lebih baik. Perbedaan ini menunjukkan bahwa usia tidak cukup untuk menjamin perilaku *sleep hygiene* yang baik, tetapi harus didukung oleh pengaruh lingkungan dan psikologis pada masing-masing lansia (Carla et al., 2024).

Selain itu, pada aspek pendidikan menunjukkan bahwa jumlah terbanyak tingkat pendidikan terakhir lansia di UPT PSTW Jember adalah tidak lulus sekolah dasar

dengan jumlah sebanyak 24 lansia (35.8%). Rendahnya tingkat pendidikan dapat berpengaruh terhadap tingkat pemahaman lansia terhadap pentingnya perilaku *sleep hygiene*. Temuan unu mendukung hasil penelitian Dhari dan Silvitasari (2022), yang menyebutkan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan dengan pengetahuan individu dalam memahami dan menerapkan informasi kesehatan, termasuk dalam praktik *sleep hygiene*.

Menurut Chow (2022), perilaku *sleep hygiene* dapat diartikan sebagai serangkaian praktik dan aturan yang bertujuan untuk menciptakan kondisi yang mendukung untuk tidur berkualitas. Praktik *sleep hygiene* dapat dilakukan dengan menjaga waktu tidur dan bangun yang konsisten, menghindari tidur siang berlebihan, membatasi konsumsi kafein menjelang tidur, serta menciptakan suasana tidur yang nyaman dan bebas dari gangguan (Carla et al., 2024). Bagi lansia, menjaga praktik *sleep hygiene* sangat penting karena proses penuaan secara alami dapat menimbulkan perubahan pada pola tidur, termasuk kecenderungan untuk tidur lebih sebentar, sering terbangun di malam hari, dan kesulitan tidur untuk kembali setelah terbangun (Hasibuan & Hasna, 2021).

Praktik *sleep hygiene* secara teori cukup sederhana untuk diterapkan, namun banyak lansia kesulitan untuk menerapkan semua komponen tersebut secara konsisten. Kondisi ini tidak lepas oleh faktor psikologis dan lingkungan fisik. Lansia yang tinggal di panti sering kali menghadapi perasaan kesepian, cemas, atau kehilangan dukungan sosial dari keluarga. Selain itu, lingkungan tidur di panti seperti berbagi kamar, kebisingan, pencahayaan, dan suhu ruangan yang tidak sesuai dengan preferensi individu juga turut menghambat praktik *sleep hygiene*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa, tidak semua lansia mampu menerapkan praktik *sleep hygiene* secara optimal. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain seperti rendahnya pemahaman, lingkungan yang kurang mendukung, serta faktor psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya atau langkah-langkah dalam meningkatkan perilaku *sleep hygiene* agar lansia dapat mencapai kualitas tidur yang lebih baik.

## **Kejadian Insomnia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden pada lansia yang ada di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember mengalami kejadian insomnia yaitu sebanyak 35 lansia (52.2%). Sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 32 lansia (47.8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Setyoadi, Purnamawati, dan Sari (2023), dimana lebih dari setengah lansia mengalami insomnia yaitu sebanyak 21 responden (59%) dengan tingkatan ringan dan buruk.

Kejadian insomnia pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendapatan, status pernikahan, penyakit fisik, dan lingkungan yang tidak mendukung. Faktor psikologis seperti stres dan spiritualitas juga berperan penting dalam menentukan kualitas tidur. Kebiasaan hidup yang kurang baik, misalnya konsumsi kafein secara berlebihan, merokok, serta tidur siang berlebihan, turut meningkatkan risiko insomnia. Selain itu, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan juga dapat mempengaruhi pola tidur lansia (Maisharoh & Purwito, 2020; Suastari et al., 2020).

Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin adalah lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 lansia (52.2%). Sebagian besar kejadian insomnia terjadi pada lansia perempuan karena lebih rentan mengalami stres dan kecemasan sehingga memengaruhi kualitas tidurnya. Hal ini

dibuktikan oleh penelitian Sarayar, Ponda, and Pondaag (2024) bahwa salah satu faktor yang berkontribusi adalah penurunan hormon estrogen dapat berdampak pada kondisi psikologis wanita, menyebabkan perubahan suasana hati seperti peningkatan emosi, kecemasan, dan kegelisahan, sehingga berdampak pada pola tidur. Oleh karena itu, penurunan hormon ini turut memicu gejala gangguan tidur.

Selain itu, pada aspek pendidikan menunjukkan bahwa jumlah terbanyak tingkat pendidikan terakhir lansia di UPT PSTW Jember adalah tidak lulus sekolah dasar dengan jumlah sebanyak 24 lansia (35.8%). Secara keseluruhan, lansia berpendidikan lebih rendah lebih banyak mengalami insomnia dari pada lansia dengan pendidikan tinggi. Hasil temuan penelitian berbeda dengan penelitian Suastari et al (2020) yang menyatakan bahwa lansia berpendidikan tinggi yang sudah pensiun atau tidak lagi bekerja cenderung cepat merasa bosan tanpa aktivitas dan dapat memicu munculnya kecemasan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa insomnia pada lansia bersifat multifaktorial dan sangat dipengaruhi oleh kehidupan masing-masing individu.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering terjadi, ditandai dengan ketidakpuasan terhadap tidur, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Insomnia tidak hanya berdampak pada malam hari, tetapi juga menimbulkan berbagai masalah di siang hari (Riemann et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Berkley et al (2020), insomnia memberikan dampak secara langsung dan tidak langsung pada lansia. Salah satu dampak langsung dari insomnia adalah berkurangnya energi dan stamina sehingga mengurangi kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas fisik. Sementara dampak tidak langsung adalah peningkatan stress dan cemas.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kejadian insomnia pada lansia di UPT PSTW Jember terjadi pada lebih dari setengah responden. Jika insomnia pada lansia dibiarkan, maka akan berdampak pada kualitas hidup dan mengganggu kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penanganan insomnia sangat penting untuk dilakukan agar individu memiliki kualitas hidup yang baik dan menikmati aktivitas sehari-hari.

### **Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Lansia**

Berdasarkan analisis uji *spearman rank* pada 67 lansia, diperoleh nilai *p value* sebesar  $0.000 < \alpha (0.05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Nilai korelasi koefisien sebesar ( $r = 0.643$ ) menunjukkan kekuatan korelasi antar variabel kuat. Sedangkan arah hubungan bernilai positif yang artinya semakin buruk perilaku *sleep hygiene* maka semakin tinggi risiko lansia mengalami kejadian insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan perilaku *sleep hygiene* berperan sebagai faktor pendukung dalam mencegah atau mengurangi kejadian insomnia pada lansia.

Hasil penelitian ini serupa dengan peneliti-peneliti sebelumnya yang juga meneliti variabel serupa. Penelitian oleh Purba and Barus (2023) yang melibatkan 46 responden menggunakan uji *Chi-Square* sebagai metode analisis. Hasil uji *p value* diperoleh  $0,020 < \alpha (\alpha) 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan *sleep hygiene* yang baik berperan dalam menurunkan risiko insomnia serta membantu meningkatkan kualitas tidur. Serta penelitian yang dilakukan oleh Setyoadi, Purnamawati, and Sari (2023) menunjukkan bahwa hubungan antara *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia pada lansia kuat dengan nilai koefisien korelasi ( $r = 0.773$ ). Temuan tersebut memperkuat bahwa *sleep hygiene* merupakan faktor penting dalam peningkatan kualitas tidur lansia.

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat antara perilaku *sleep hygiene* dan kejadian insomnia pada lansia, tetapi masih ditemukan kondisi dimana terdapat lansia dengan perilaku *sleep hygiene* baik tetapi mengalami insomnia dan sebaliknya, terdapat lansia dengan perilaku *sleep hygiene* buruk tetapi memiliki kualitas tidur yang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *sleep hygiene* dan insomnia bersifat multifaktorial

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi hubungan variabel tersebut, yaitu seperti usia, tingkat pendidikan dan jenis kelamin. Dalam penelitian ini, sebagian besar lansia berada pada kelompok usia *elderly*, berpendidikan rendah (tidak lulus sekolah dasar) dan berjenis kelamin perempuan. Selain faktor tersebut, aspek psikologis dan lingkungan juga memiliki kontribusi terhadap hubungan antara *sleep hygiene* dan insomnia. Lingkungan tidur yang tidak kondusif seperti kebisingan, ruangan yang tidak nyaman, serta kondisi stres atau kecemasan emosional yang tidak terkelola, akan mempengaruhi kondisi tidur lansia (Carla et al., 2024; Maisharoh & Purwito, 2020).

Teori *Behavioral Systems Model* oleh Dorothy E. Johnson menekankan bahwa manusia sebagai sistem perilaku yang terdiri dari beberapa subsistem. Masing-masing subsistem saling berhubungan yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan perilaku yang efektif dan efisien. Dalam sistem perilaku, manusia perlu berusaha mencapai keseimbangan dan stabilitas dengan mengatur diri (Kirana et al., 2023). Perilaku *sleep hygiene* mencerminkan bagaimana lansia menjaga stabilitas dalam pola tidurnya. Ketika lansia terlalu sering tidur siang, atau mengonsumsi kafein menjelang tidur, maka pola tidur menjadi terganggu sehingga mengakibatkan insomnia.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *sleep hygiene* berperan penting dalam kejadian insomnia pada lansia dan menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi insomnia. Semakin baik perilaku *sleep hygiene* yang diterapkan oleh lansia, maka risiko terjadinya insomnia akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila perilaku *sleep hygiene* tidak diperhatikan, maka kemungkinan lansia akan mengalami insomnia.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki perilaku *sleep hygiene* dalam kategori sedang, dengan jumlah 28 responden (41,8%). Selain itu, sebanyak 35 lansia (52,2%) mengalami insomnia. Analisis hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada lansia di lokasi tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik serupa. Peneliti lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan lebih spesifik terhadap responden berjenis kelamin Perempuan. Selain itu, faktor usia dan tingkat pendidikan juga perlu diperhatikan, karena kedua faktor tersebut turut memengaruhi hubungan perilaku *sleep hygiene* dan kejadian insomnia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andas, A. (2024). *Prevalence And Factor Associated of Sleep disturbance Community-Dwelling Older Adults in Indonesia*. 1–17.
- Berkley, A. S., Carter, P. A., Yoder, L. H., Acton, G., & Holahan, C. K. (2020). The effects of insomnia on older adults' quality of life and daily functioning: A mixed-methods study. *Geriatric Nursing*, 41(6), 832–838. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.05.008>

- Canever, J. B., Zurman, G., Vogel, F., Sutil, D. V., Diz, J. B. M., Danielewicz, A. L., Moreira, B. de S., Cimarosti, H. I., & Avelar, N. C. P. de. (2024). Worldwide prevalence of sleep problems in community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 119, 118–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.03.040>.
- Carla, D. P., Mary, E. K., Kate, S., Shriane, A. E., Vincent, G. E., Cistulli, P. A., & Bin, Y. S. (2024). Sleep hygiene – What do we mean? A bibliographic review. *Sleep Medicine Reviews*, 75(April), 101930. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101930>
- Chow, C. M. (2022). Sleep Hygiene Practices: Where to Now? *Hygiene*, 2(3), 146–151. <https://doi.org/10.3390/hygiene2030013>
- Dhari, P. W., & Silvitasari, I. (2022). Hubungan antara sleep hygiene dengan tingkat insomnia pada lansia di kecamatan jebres kelurahan gandekan rw 05 surakarta. *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), 22–32. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
- Fatma, S., & Sunarti, S. (2023). Insomnia pada Lansia: Tantangan dalam Mendiagnosis dan Pemberian Perawatan. *Jurnal Klinik Dan Riset Kesehatan*, 2(2), 298–303. <https://doi.org/10.11594/jk-risk.02.2.6>
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- 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. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Kirana, S. A. C., Martyastuti, N. E., Lestari, A. S., Achjar, K. A. H., Nuryanti, Y., Gama, I. K., Fabanjo, I. J., Rukmini, Pertiwi, G. H., Ratanto, Pen, K. S. A. P., Mawaddah, N., Ariyanti, S., & Mustika, I. W. (2023). *Falsafah & Teori Keperawatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Maisharoh, R., & Purwito, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 138–147. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Matthew, J. M., & Yeong, B. (2024). Insomnia in the Elderly: Evaluation and Management. *The Singapore Family Physician*, 48(1), 1–9. <https://doi.org/10.33591/sfp.48.2.u3>
- Muthoharoh, N. I., Dewi, S. R., & Suryaningsih, Y. (2024). Hubungan Depresi dengan Insomnia pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. *Penerbit Forind*, 420–427.
- 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>
- Purba, R., & Barus, D. T. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Vi Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 5(2), 28–34. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v5i2.1218>
- Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L. A., Bastien, C., Berzina, N., Bjorvatn, B., Dikeos, D., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Garcia-Borreguero, D., Geoffroy, P. A., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Hoedlmoser, K., Hion, T., ... Spiegelhalder, K. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*,

32(6), 1–36. <https://doi.org/10.1111/jsr.14035>

- Risnah, Musdalifah, Amal, A. A., Nurhidayah, & Rasmawati. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia Berdasarkan referensi SDKI, SLKI dan SIKI. *Ta'lim: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 84–94.
- Sarayar, C. P., Pondaa, A., & Pondaag, L. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Di Kelurahan Lahendong Tomohon Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 197–201.
- Setyoadi, Purnamawati, N. P. I., & Sari, E. K. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 8(1), 290–300. <https://doi.org/10.36916/jkm.v8i1.197>
- Suastari, N. M. P., Tirtayasa, P. N. B., Aryana, I. G. P. S., & Kusumawardhani, R. T. (2020). Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar. *September*.
- Tarnoto, K. W., & Purwitasari, N. H. N. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia. *Journal of Nursing Innovation*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.61923/jni.v2i1.6>