

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM INTERVENSI  
*SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA**

**(Di Posyandu Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan)**



**Oleh :**

**INDUN PURWANTI  
NIM 22632257**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2023**

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM INTERVENSI  
*SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA**

**(Di Posyandu Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan)**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Pada  
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh :  
INDUN PURWANTI  
NIM 22632257

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2023**

## SURAT PERNYATAAN

Saya Bersumpah bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, Desember 2023



Yang Menyatakan

**INDUN PURWANTI**

**NIM 22632257**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Lansia (Di Posyandu Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan)

Nama Mahasiswa : Indun Purwanti

NIM : 22632257

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING  
PADA DESEMBER 2023



Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns., M.Kep  
NIDN. 0717107001

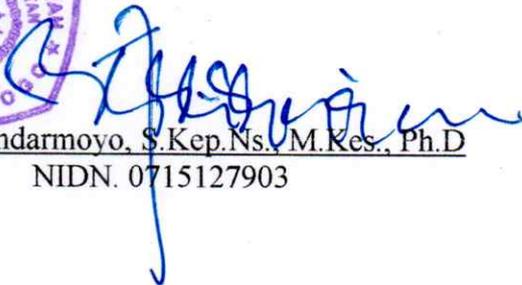


Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns., M.Kes

NIDN.0711068503

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



  
Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes., Ph.D  
NIDN. 0715127903

## PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji  
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Tanggal Desember 2023

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes (.....)  
NIDN: 0720058001

Anggota : 1. Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat.,M.KM (.....)  
NIDN: 0715049002

: 2. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)  
NIDN. 0717107001

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes.,PhD  
NIDN: 0715127903

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya yang tak terhingga sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Lansia (Di Posyandu Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan).

Selama penyusunan Skripsi ini kami banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Sulistyio Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 keperawatan.
2. Kepala Puskesmas Maospati yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama proposal ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak menghabiskan waktu, pemikiran dan perhatian dalam membimbing serta pengarahannya.
4. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak menghabiskan waktu, pemikiran dan perhatian dalam membimbing serta pengarahannya.
5. Staf Dosen dan Karyawan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
6. Kepala Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati yang telah memberikan ijin dan kemudahan untuk melakukan penelitian.

7. Suami tercinta Arif Kusdarminto, Bidadari Bunda Nabila Najwa Rifanti dan Putra Sholgan Desta Nuril Azka.
8. Teman-teman mahasiswa alih jenjang Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo tahun 2022
9. Semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Skripsi ini.

Kami menyadari sepenuhnya bahwa dalam Skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari sempurna, sehingga kami berharap adanya saran dan kritik yang bersifat membangun. Besar harapan kami semoga Skripsi ini dapat menambah wawasan dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Ponorogo, Oktober 2023  
Peneliti



## ABSTRAK

### HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM INTERVENSI *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA (Di Posyandu Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan)

Oleh : Indun Purwanti

Perubahan fisik yang dialami lansia berdampak pada psikis lansia yang mengakibatkan terjadinya gangguan psikis. Salah satu gangguan psikis yang paling umum dialami oleh lansia adalah gangguan tidur, yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan.

Metode penelitian menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* kepada 45 responden di Posyandu Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan dengan menggunakan teknik sampling adalah *purposive sampling*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui intervensi *Sleep Hygiene* dan kualitas tidur lansia dengan menggunakan kuesioner. Data diolah dan dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dengan  $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian dukungan keluarga didapatkan sebanyak 27 responden (60%) mempunyai dukungan tinggi dalam Intervensi *Sleep Hygiene*. Sedangkan kualitas tidur lansia didapatkan sebanyak 26 responden (57,8%) mempunyai kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa  $p\text{-value} = 0,047 < 0,05$ , maka ada hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan pada bulan Oktober Tahun 2023.

Saran pada penelitian ini diharapkan Lansia dapat menerapkan Intervensi *Sleep Hygiene*, sehingga dapat memiliki kualitas tidur yang baik dengan memberikan pedoman untuk dibaca dan dilakukan keluarga. Kualitas tidur yang baik dapat diperoleh dengan mengendalikan stres dan membuat serta menjalankan rutinitas pagi setelah bangun tidur dan rutinitas malam hari sebelum tidur.

Kata kunci : Dukungan, Intervensi *Sleep Hygiene*, Keluarga, Kualitas Tidur

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP OF FAMILY SUPPORT IN SLEEP HYGIENE INTERVENTION WITH THE SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY***

***(In Posyandu Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan)***

***By : Indun Purwanti***

*The physical changes experienced by the elderly have an impact on the psychology of the elderly which results in psychological disorders. One of the most common psychological disorders experienced by the elderly is sleep disturbance, which can affect the quality of elderly sleep. The purpose of this studied was to determined the relationship between family support in sleep hygiene interventions with the quality of elderly sleep at the Sugihwaras Village Posyandu, Maospati District, Magetan Regency.*

*The research method uses descriptive correlation with a cross sectional approach to 45 respondents at the Sugihwaras Village Posyandu, Maospati District, Magetan Regency by using purposive sampling technique. Research was conducted to determine sleep hygiene interventions and elderly sleep quality using a questionnaire. data were processed and analyzed using the Chi Square test with  $\alpha = 0.05$ .*

*The results showed that family support was found or as many as 27 respondents (60%) had high support in the Sleep Hygiene Intervention. While most of the elderly sleep quality as many as 26 respondents (57.8%) have poor sleep quality. Based on the results of the studied, it is known that the  $p$ -value = 0.047 < 0.05, so there is a relationship between family support in sleep hygiene interventions with elderly sleep quality in Sugihwaras Village, Maospati District, Magetan Regency in October 2023.*

*Suggestions in this study are expected that the elderly can apply Sleep Hygiene Interventions, so that they can have good sleep quality by provided guidelines for families to read and do. Good sleep quality can be obtained by controlling stress and creating and carrying out a morning routine after waking up and an evening routine before bed.*

***Keywords: Support, Sleep Hygiene Intervention, Family, Sleep Quality***

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
Sampul Depan .....	
Sampul Dalam .....	i
Prasyarat Gelar .....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman pengesahan.....	iv
Kata Pengantar .....	v
Abstrak .....	vii
Abstract .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Dukungan Keluarga.....	10
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	14
2.3 Konsep Lansia .....	20
2.4 Konsep Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> .....	25
2.5 Konsep Keluarga .....	29
2.6 Kerangka Teori.....	33
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b>	
3.1 Kerangka Konseptual .....	34
3.2 Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Desain Penelitian .....	36
4.2 Kerangka Kerja.....	36
4.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	38
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	40
4.5 Waktu dan Tempat Penelitian .....	45
4.6 Pengolahan Data.....	45
4.7 Analisa Data .....	48
4.8 Etika Penelitian.....	50
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
5.1 Deskripsi Tempat Penelitian .....	52
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	53
5.3 Hasil Penelitian .....	53
5.4 Hasil Uji Statistik <i>Chi Square</i> .....	56
5.3 Pembahasan.....	57

**BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN**

6.1 Simpulan .....	68
6.2 Saran.....	69
Daftar Pustaka .....	70
Lampiran .....	73

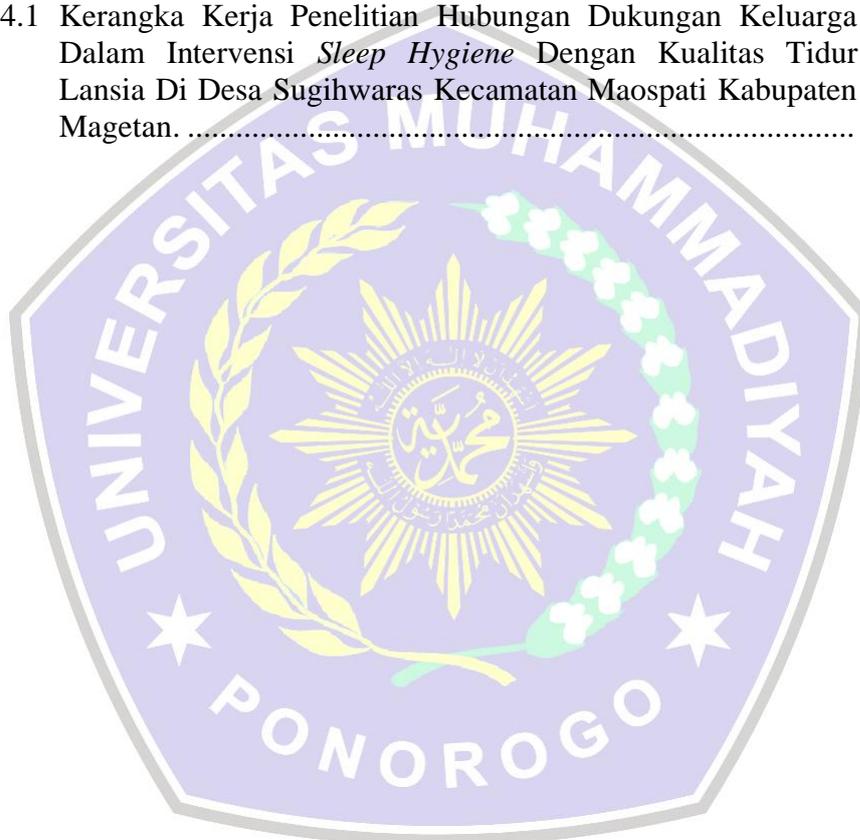


## DAFTAR TABEL

	<b>Hal</b>
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan .....	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan bulan Oktober 2023.....	54
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan bulan Oktober 2023 .....	54
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan bulan Oktober 2023 .....	54
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan tinggal bersama Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan bulan Oktober 2023 .....	55
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi tentang Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> Yang Diperoleh Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan bulan Oktober 2023 .....	55
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Dalam Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan pada bulan Oktober Tahun 2023.....	56
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan bulan Oktober 2023 .....	56
Tabel 5.8 Tabulasi Silang Dukungan Keluarga Dalam Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan pada bulan Oktober Tahun 2023 .....	57

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Hal</b>
Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan	33
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu desa Sugihwaras kecamatan Maospati kabupaten Magetan .....	34
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. ....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Balasan Surat Ijin Penelitian Dari Baskesbanglinmas
- Lampiran 4 Surat Balasan ijin penelitian dari Desa Sugihwaras
- Lampiran 5 Lembar Uji Etik Penelitian
- Lampiran 6 *Inform Consent*
- Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 Data Demografi
- Lampiran 10 Rekapitulasi Kuesioner Dukungan Keluarga
- Lampiran 11 Rekapitulasi Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 12 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
- Lampiran 13 Distribusi Frekuensi Variabel
- Lampiran 14 Tabulasi Silang Karakteristik Responden
- Lampiran 15 Tabulasi Silang Variabel
- Lampiran 16 Lembar Hasil Uji Statistik
- Lampiran 17 Lembar Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Dukungan
- Lampiran 18 Lembar Konsultasi
- Lampiran 19 Lembar Dokumentasi Penelitian