

SKRIPSI
LITERATUR REVIEW
HUBUNGAN PERILAKU SLEEP HYGIENE DENGAN
KUALITAS TIDUR LANSIA



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2020

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa *Literature Review* ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, Agustus 2020

Yang Menyatakan



Novita Sari

NIM. 16631561

LEMBAR PENGESAHAN

“LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN PERILAKU SLEEP HYGIENE
DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA”

Novita Sari

LITERATUR REVIEW INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 07
AGUSTUS 2020

Oleh :

Pembimbing I


Rika Maya Sari, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIDN.0711068503

Pembimbing II


Sholihatul Maghfirah, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIDN.0726058701

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andarmoyo,S.Kep., Ns., M.Kes
NIK 19791215 20030212

LEMBAR PENETAPAN

PANITIA PENGUJI SKRIPSI LITERATUR RIVIEW

Skripsi ini diuji dinilai oleh Panitia Penguji

Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 07 Agustus 2020

PANITIA PENGUJI

Ketua : Laily Isro'in S.Kep,Ns.,M.Kep

(.....)

Anggota I : Metti Verawati S.Kep,Ns.,M.Kes

(.....)

Anggota II : Sholihatul Maghfirah S.Kep.Ns.,M.Kep

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep,Ns.,M.Kes

NIDN.0715127903

MOTTO

***"The Best Revenge For The People Who Have Insulted You Is The Success
That You Can Show Them Later"***

“Balas dendam terbaik untuk orang-orang yang telah menghinamu adalah kesuksesan yang dapat kamu tunjukkan kepada mereka di masa depan nanti”



KATA PENGANTAR

Bissmillahirrohmanirrohim...

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamulillah, Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Ilahi Robbul Izzati, yang berkat rahmat dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan skripsi berupa *literatur review* ini. Tujuan penyusunan skripsi *literatur review* ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan.

Dalam penulisan *Literatur Review* ini peneliti mengambil judul “Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur”. Mengingat keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan kemampuan penulisan, *Literatur Review* ini tidak luput dari kekurangan dan belum sempurna, namun penulis berharap semoga skripsi *literatur review* ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya serta bagi semua pihak yang berkenan memanfaatkannya.

Pada proses penyusunan Skripsi *Literatur Review* ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada Ibu Rika Maya Sari, S.Kep.Ns.,M.Kes dan Ibu Sholihatul Maghfirah, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan dan pengarahan sampai terselesaikanya skripsi *literatur review* ini. Selain itu juga penulis mengucapkan terimakasih sebesar – besarnya kepada :

1. Dr. Happy Susanto., M.A, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes, selaku pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan *literature review* ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan *literature review*.
4. Rika Maya Sari, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan *literature review* ini.
5. Sholihatul Maghfirah, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan *literature review* ini.
6. Bapak dan Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat.
7. Bapakku Tukiran dan Bapakku Misdi, Ibuku Tanem yang tercinta, dan Kakak – kakak ku Purwanto dan Dewi Kurniawati yang tersayang, yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
8. Keluarga yang selalu memberi semangat, harapan, serta dukungan.
9. Sahabat – sahabatku Muhammad Agung Setiawan, Reni Nur Hayati, Adelia Septi Wigatama, Yunistasia Crismonika Rahayu dan Hafis Amanattyasadi

yang selalu mensupport dan memotivasi agar cepat terselasaikannya *literature review* ini.

10. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2016 atas kerja sama dan motivasinya.
11. Mbah Tini dan keluarga serta teman – teman KKN 24 Prayungan yang selalu memberikan semangat pantang menyerah dalam pembuatan *literature review*.

Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih atas bantuan, nasehat dan dorongan dalam penyusunan skripsi *literatur review* ini. Semoga amal ibadah, dan dorongan serta do'a yang senantiasan diberikan kepada penulis dengan tulus mendapatkan Rahmat dan Karunia dari Allah SWT, Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Ponorogo, Agustus 2020



Penulis,

ABSTRACT

Relationship Between Sleep Hygiene Behavior And Sleep Quality Elderly

By : Novita Sari

The aging process is followed by various health problems, biological changes in the elderly cause sleep problems. Sleep disturbance experienced by the elderly is one of the impacts of poor sleep hygiene behavior. The elderly who have insufficient sleep are prone to depression, anxiety, and poor physical health, which disturbs the quality of their sleep. This study aims to determine the relationship between sleep hygiene behavior and sleep quality in the elderly. Article searches use science direct, pubmed, DOAJ, and google scholar to find articles according to inclusion and exclusion criteria and then conduct a review. The results of the consideration of several articles found that sleep duration in the elderly is influenced by several factors such as disease, endocrine disorders, drugs, environment, lifestyle or habits, psychological stress, diet, and nutrition. So that it causes the quality of sleep in the elderly to decrease, so that the quality increases sleep hygiene behavior is needed before going to sleep. The conclusion from this literature review shows that sleep hygiene behavior is found in one article with the highest percentage, namely 67.5% and the lowest, 25.7% which has good sleep hygiene, the average percentage of sleep hygiene is 36.45% and the highest percentage is 75.9%. and the lowest 5% who have poor sleep hygiene. The highest percentage of sleep quality was 77.3% and the lowest was 11.4% who had good sleep quality, while the highest percentage was 88.6% and the lowest was 28% who had poor sleep quality. It is proven that there is a change in the quality of sleep for the elderly which is good through sleep hygiene behavior. It is routinely carried out by the elderly before going to bed.

Keywords: *sleep hygiene, sleep quality, sleep behavior, elderly.*

ABSTRAK

Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Lansia

Oleh : Novita Sari

Proses penuaan diikuti dengan berbagai permasalahan kesehatan, perubahan biologi pada lansia menyebabkan masalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami lansia merupakan salah satu dampak dari perilaku *sleep hygiene* yang buruk. Lansia yang tidurnya tidak memadai rentan terhadap depresi, kecemasan dan kesehatan fisik yang tidak baik sehingga membuat kualitas tidur lansia merasa terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur lansia. Pencarian artikel menggunakan *science direct*, *pubmed*, *DOAJ* dan *google scholar* untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan *review*. Hasil telaah artikel didapatkan, durasi tidur pada lansia dipengaruhi beberapa faktor – faktor seperti penyakit, gangguan pada endokrin, obat-obatan, lingkungan, gaya hidup atau kebiasaan, stress psikologis, diet dan nutrisi. Sehingga menyebabkan kualitas tidur lansia menurun, agar kualitas meningkat dibutuhkan perilaku *sleep hygiene* sebelum tidur. Kesimpulan dari *literature review* ini menunjukkan perilaku *sleep hygiene* didapatkan satu artikel dengan persentase tertinggi yaitu 67,5% dan terendah 25,7% yang memiliki *sleep hygiene* baik, rata – rata persentase *sleep hygiene* yaitu 36,45% dan persentase tertinggi 75,9% dan terendah 5% yang memiliki *sleep hygiene* buruk. Kualitas tidur persentase tertinggi yaitu 77,3% dan terendah 11,4% yang memiliki kualitas tidur yang baik sedangkan persentase tertinggi 88,6% dan terendah 28% yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa ada hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur lansia terbukti adanya perubahan kualitas tidur lansia yang menjadi baik melalui perilaku *sleep hygiene* yang apabila secara rutin dilakukan oleh lansia sebelum tidur .

Kata Kunci : *sleep hygiene*, kualitas tidur, perilaku tidur, lansia.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PENETAPAN.....	.iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
BAB 2 METODE.....	6
2.1 Strategi Pencarian Literatur	6
2.1.1 Framework yang digunakan PICO	6
2.1.2 Kata Kunci	6
2.1.3 Data base atau <i>search engine</i>	7
2.2 Kriteria Inklusi dan Ekslusi	8
2.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	8
BAB 3 HASIL DAN ANALISIS	11
3.1 Daftar Artikel Hasil Pencarian.....	11
BAB 4 PEMBAHASAN.....	25
4.1 Perilaku <i>Sleep Hygiene</i>	25
4.2 Kualitas Tidur Lansia.....	29
4.3 Hubungan Perilaku <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Lansia	33

BAB 5 PENUTUP.....	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	44



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Inklusi dan Ekslusi dengan format PICO	8
Tabel 3.1 Daftar Artikel Hasil Pencarian.....	11



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Diagram Alur *Literatur Riview*..... 9



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan	43
Lampiran 2 : Lembar Hasil Cek Plagiasi	44
Lampiran 3 : Lembar Kegiatan Bimbingan	45
Lampiran 4 : Lembar Jurnal	51



DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization.*

BPS : Badan Pusat Statistik.

REM : *Rapid Eye Movement.*

NREM : *Non Rapid Eye Movement.*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index.*

SHI : *Sleep Hygiene Index.*

DASS : *Depression Anxiety and Stress Scale.*

ISI : *Insomnia Severity Index.*

DBAS : *The Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep.*

SHPS : *The Sleep Hygiene Practice Scale*

SBS : *Sleep Belief Scale.*

SCI : *Indikator Kualitas Tidur*

CSM : *Composite Scale Of Morningness*