



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**KEBERSIHAN DIRI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DUSUN BALILUHUR DESA SUKAMAJU KECAMATAN
BUAY MADANG TIMUR KABUPATEN OKU TIMUR
SUMATERA SELATAN
TAHUN 2022**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

MADE INTAN PANDINI

1802060

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2022**

NASKAH PUBLIKASI

KEBERSIHAN DIRI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DUSUN BALILUHUR DESA SUKAMAJU KECAMATAN
BUAY MADANG TIMUR KABUPATEN OKU TIMUR
SUMATERA SELATAN
TAHUN 2022

Disusun oleh:

MADE INTAN PANDINI

1802060

Telah melalui Sidang Skripsi pada: Selasa, 22 Agustus 2022

Ketua penguji

(Ch. Hatir Istiaryni, M.Kep.,
Sp.KMf, PhD.N.s.)

Penguji I

(Indrayanti, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.Kom.)

Penguji II

(Enik Listyaningsih,
SKM., MPH)

Mengetahui,

Ketua Program Sarjana Keperawatan
STIKES BETHESDA YAKKUM Yogyakarta

(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL HYGIENE AND SLEEP
QUALITY IN THE ELDERLY LIVING IN BALILUHUR,
SUKAMAJU VILLAGE, EAST BUAY MADANG
DISTRICT, EAST OKU REGENCY,
SOUTH SUMATRA**

2022

Made Intan Pandini¹, Enik Listyaningsih, SKM., MPH²

ABSTRACT

Background : Personal hygiene measures include skin care, hand and toe nail care, hair care, dental and oral care, genitalia care. A person's goals in performing personal hygiene care include optimizing a person's level of health, providing comfort and creating beauty, preventing disease in himself or those around him, and increasing confidence.

Objective: This research aims to determine the relationship between personal hygiene and sleep quality in the elderly

Methods : This was correlation research using cross sectional approach. The sampling technique used total sampling with a total of 60 elderly. The measuring instrument were two questionnaires, namely personal hygiene and sleep quality PSQI. The data analysis of the two variables used the *Chi - Square* statistical test.

Results: the results of statistical tests on personal hygiene with sleep quality in the elderly showed p-value $(0.071) > (0.05)$.

Conclusion : there was a strong relationship between personal hygiene and sleep quality in elderly living in Baliluhur, Sukamaju Village, Buay Madang Timur District, East OKU Regency, South Sumatra 2022.

Suggestion: The results of this study can be used as basic data in carrying out further research related to the factors that affect Personal Hygiene and Sleep Quality

Keywords: personal hygiene, sleep quality, elderly, xiii +107 pages + 9tables + 2 schemas + 16 appendices

Bibliography : 25, 2011-2019

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute For Health Sciences

²Lecturer at Nursing program, Bethesda Institute For Health Sciences

**KEBERSIHAN DIRI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI
DUSUN BALILUHUR DESA SUKAMAJU KECAMATAN BUAY
MADANG TIMUR KABUPATEN OKU TIMUR
SUMATERA SELATAN
TAHUN 2022**

Made Intan Pandini¹, Enik Listyaningsih, SKM., MPH²

ABSTRAK

Latar belakang: MADE INTAN PANDINI. “ Hubungan kebersihan diri dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Baliluhur Desa Sukamaju Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan 2022”.

Latar Belakang : Tindakan kebersihan diri meliputi perawatan kulit, perawatan kuku tangan dan kaki, perawatan rambut, perawatan gigi dan mulut, perawatan genetalia. Tujuan seseorang dalam melakukan perawatan kebersihan diri diantaranya untuk mengoptimalkan tingkat kesehatan seseorang, memberikan kenyamanan dan menciptakan keindahan, mencegah terjadinya penyakit pada diri pribadi ataupun orang disekitarnya, serta menambah kepercayaan diri

Tujuan penelitian : Mengetahui hubungan antara kebersihan diri dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Baliluhur Desa Sukamaju Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan 2022

Metode penelitian : Desain penelitian ini menggunakan *Correlation* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Tehnik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah yaitu 60 responden lansia. Alat ukur menggunakan 2 kuisioner yaitu kebersihan diri dan PSQI. Analisa data menggunakan uji *Chi - Square*.

Hasil Penelitian : hasil uji statistik *Chi - Square* pada kebersihan diri dengan kualitas tidur pada lansia didapatkan nilai p-value $(0,071) > \alpha(0,05)$.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara kebersihan diri dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Baliluhur Desa Sukamaju Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan 2022.

Saran : Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dalam melaksanakan penelitian lanjutan berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi Kebersihan Diri dan Kualitas Tidur

Kata Kunci : kebersihan diri, kualitas tidur, lansia, xiii +107 halaman + 9tabel + 2skema + 16 lampiran

Kepustakaan : 25, 2011-2019

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Tujuan seseorang dalam melakukan perawatan kebersihan diri diantaranya untuk mengoptimalkan tingkat kesehatan seseorang, memberikan kenyamanan dan menciptakan keindahan, mencegah terjadinya penyakit pada diri pribadi ataupun orang disekitarnya, mHasil studi pendahuluan yang penulis lakukan di Dusun Baliluhur Desa Sukamaju Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan. Jumlah 50 lansia usia 60-85 tahun di Dusun Baliluhur, Hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 6 lansia di dusun baliluhur desa sukamaju mengatakan bahwa Lansia masih banyak yang kurang mengerti tentang kebersihan diri , Mayoritas responden pernah mengalami gangguan tidur dimalam hari sebanyak 1 kali seperti pernah terbangun ditengah malam untuk pergi ke kamar mandi. Serta banyak lansia yang kurang memahami terkait cara merawat kebersihan diri sehingga lansia merasa Badan gatal dan keringatandan kualitas tidur lansia bisa disebut masih kurang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan Kuantitatif *Correlation* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian *Korelasi* mengkaji hubungan antara variabel Kebersihan Diri dan Kualitas Tidur pada Lansia Didusun Baliluhur Desa Sukamaju Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten OKU TIMUR Sumatera Selatan pada tanggal 24 Mei -07 Juni 2022. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 60 orang lanjut usia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

Table 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan.

Karakteristik responden		Frekuensi	%
Usia	60-74 tahun	40	66,7%
	75-90 tahun	20	33,3%
	≥90 tahun	0	0

Jenis kelamin	Laki – laki	27	45%
	Perempuan	33	55%
Tingkat pendidikan terakhir	Tidak sekolah	40	66,7%
	SD	20	33,3%
	SMP	0	0
	SMA	0	
Pekerjaan	Tidak bekerja	18	30%
	Ibu rumah tangga	11	18,3%
	Petani	31	51,7%
	wiraswasta	0	0
	PNS	0	0
Status perkawinn	Menikah	60	100%
	Belum menikah	0	0

Sumber: Data Primer Terolah, 2022

Analisis: tabel 1

- a) Berdasarkan Tabel 1 :karakteristik lansia menurut usia responden lansia berusia 60-74 tahun 40 orang (66,7%), lansia usia 75-90 tahun 20 orang (33,3%).
- b) Karakteristik jenis kelamin responden laki-laki 27 orang (45%) responden perempuan 33 orang (55%)
- c) Karakteristik pendidikan responden adalah tidak sekolah dengan presentase 66,7% , Sekolah Dasar 33,3% sedangkan 0% SMP dan SMA
- d) Karakteristik pekerjaan responden adalah petani 31 orang (51,7%) tidak bekerja 18 orang (30%), ibu rumah tangga 11 orang (18,3%)
- e) Karakteristik status perkawinan responden adalah menikah 60 orang (100%) dan belum menikah 0 orang

1. Analisa Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebersihan Diri Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Baliluhur Desa Sukamaju Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten Oku Timur Sumatera Selatan 2022

No.	Kebersihan diri	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Terpenuhi	40	66,7%
2.	Tidak terpenuhi	20	33,3%
	Jumlah	60	100%

Sumber : Data Primer Terolah, 2022

Analisis: Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 60 responden, Kebersihan Diri pada Lansia adalah Terpenuhi dengan presentase 66,7% sedangkan 33,3% adalah Tidak Terpenuhi.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Baliluhur Desa Sukamaju Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten Oku Timur Sumatera Selatan 2022

No.	Kualitas tidur	Frekuensi	presentase
1.	Sangat baik	0	0%
2.	Baik	30	50,0%
3.	Kurang	30	50,0%
4.	Sangat kurang	0	0%
Jumlah		60	100%

Sumber : Data primer Terolah, 2022

Analisis: table 8 Menunjukkan bahwa dari 60 responden, kualitas tidur pada lansia adalah kurang 50%, sedangkan 50% adalah baik

2. Analisa bivariat

Table 4 Distribusi Frekuensi Kebersihan Diri Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Baliluhur Desa Sukamaju Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten Oku Timur Sumatera Selatan 2022

Kebersihan diri \ Kualitas Tidur	Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang	Jumlah	P value	α
Terpenuhi	0	21	19	0	40	0,071	0,05
Tidak Terpenuhi	0	9	11	0	20		
Jumlah	0	30	30	0	60		

Sumber : data primer terolah, 2022

Tabel 4 :

- Sesuai dengan tabel 4 : bahwa dari 30 responden lansia terpenuhi menjaga kebersihan diri ada 30 responden lansia kualitas tidurnya baik
- Dari 20 responden lansia yang tidak terpenuhi menjaga kebersihan diri ada 9 responden mempunyai kualitas tidur baik
- Hasil uji statistik yang telah dilakukan secara komputerasi menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p\text{-value}(0,071) > \alpha (0,05)$ tidak ada hubungan antara kebersihan diri dengan kualitas tidur pada lansia di

1. Pembahasan

1. Analisa univariate

a. Karakteristik responden berdasarkan usia Lansia

Karakteristik responden berdasarkan usia lansia pada tabel menunjukkan bahwa dari 60 responden sebagian besar usia lansia adalah 60-74 tahun berjumlah 40 responden dengan persentase 66,7%. Hasil penelitian tentang hubungan antara usia dengan kualitas tidur lansia di turki mendapatkan data yaitu pada seluruh responden lansia yang berusia 65 tahun ke atas dengan jumlah responden 112 baik yang tinggal di rumah maupun yang berada di rumah perawatan khusus lansia memiliki prevalensi lebih dari 50% mengalami kualitas tidur yang buruk (63.3% dan 55.8%, secara berurutan).

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Pada penelitian ini didapatkan data bahwa sekitar 85% (N=20) lansia yang berjenis kelamin laki-laki dan 73.1% (N=26) lansia perempuan dinyatakan memiliki kualitas tidur yang buruk. (Zhang dkk, 2016) Pada penelitian yang dilakukan oleh Eser dkk (2007) ditemukan bahwa perempuan secara signifikan memiliki rerata skor PSQI yang lebih tinggi daripada responden laki-laki ($p < 0.05$). Peneliti berasumsi bahwa antara jenis kelamin dengan kualitas tidur lansia karena laki-laki lebih sering melakukan kegiatan fisik dan pekerjaan seperti halnya berolahraga yang membuat kesehatannya lebih tinggi dibandingkan perempuan. Lansia perempuan lebih rendah dalam melakukan kegiatan yang mengalami fungsi organ lebih cepat sehingga kualitas tidur mereka semakin buruk.

c. Karakteristik responden berdasarkan status pernikahan

Berdasarkan penelitian, lansia yang menjadi responden didominasi oleh lansia yang berstatus menikah (87%), dibandingkan dengan lansia dengan status janda/duda (13%). Dari 40 responden yang memiliki status menikah, 80% diantaranya dinyatakan mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan 66.7% responden yang berstatus janda/duda

dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian oleh Eser dkk (2007) menyebutkan skor rata-rata PSQI lansia yang berada dalam status menikah secara signifikan lebih rendah daripada lansia yang berada diluar status pernikahan ($p < 0.05$). Hal yang berbeda dilaporkan oleh peneliti lain yaitu rerata skor PSQI yang ditemukan pada kelompok lansia dengan status menikah secara signifikan lebih tinggi (11.0 ± 2.5) dibandingkan dengan lansia yang berstatus lajang atau janda/duda ataupun bercerai ($p < 0.05$). (Orhan dkk, 2011), Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara status pernikahan dikarenakan status menikah biasanya memiliki kualitas tidur yang lebih baik daripada kualitas tidur dengan status belum menikah karena dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diberikan oleh pasangannya yang mana dapat membantu mengatasi stress psikologis yang mungkin terjadi.

d. Kebersihan diri pada lansia

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 60 responden, kebersihan diri pada lansia adalah 50-100% terpenuhi dengan presentase 66,7% sedangkan 33,3% adalah < 50 tidak terpenuhi . Fenomena buruknya pelaksanaan personal hygiene pada lansia yang berpengaruh terhadap tindakan memelihara kesehatannya. Dukungan terhadap lansia untuk melakukan personal hygiene sangat penting untuk memberi kesehatan, kenyamanan dan keamanan. Lansia dengan keadaan yang sehat dan aman akan lebih mudah melakukan personal hygiene secara mandiri (Ranandika, Sukraandini, & Puspita Yanti, 2020).. Hal ini bertolak belakang dengan asumsi peneliti bahwa semakin bersih badan maka tidurnya semakin nyenyak yang berarti baik, begitu pun sebaliknya semakin badan tidak bersih maka tidurnya semakin tidak nyenyak.

e. Kualitas tidur lansia

Hasil penelitian Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa dari 60 responden, kualitas tidur pada lansia adalah kurang 50%, dan 50% adalah baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas

tidur yang buruk bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya proses penuaan yang membuat seseorang lebih mudah mengalami gangguan tidur. Pandemi COVID-19 menimbulkan berbagai masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia, salah satunya adalah trauma psikis yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur sulit untuk didefinisikan namun dapat diidentifikasi dengan instrumen penilaian PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang kualitas tidur yang baik. Hasil penyuluhan terdapat 60% gangguan tidur pada peserta penyuluhan dan terdapat peningkatan pengetahuan tentang kualitas tidur. Simpulan yang dapat diambil adalah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kualitas tidur yang baik. (Sulistiyani, S.2021). Hal ini sejalan dengan asumsi peneliti bahwa kualitas tidur dengan kebersihan diri yang mana kualitas tidur semakin baik maka kebersihan diri terpenuhi.

2. Analisa bivariate

Hasil uji statistik *Chi – Square* dengan tingkat kemaknaan (α)= 0,05 didapatkan nilai p-value > α atau 0,768 > 0,05 maka H_0 ditolak, Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Mohd luyhfi dkk, 2017) mengatakan bahwa hal tersebut terjadi akibat beberapa factor seperti penggunaan alat komunikasi smarthphone yang berlebihan, peralatan elektronik di kamar tidur seperti televise, pengaruh lingkungan, dan peningkatan konsumsi kafein. Agar kualitas tidur menjadi baik, sebaiknya kita selalu memperhatikan pola tidur, waktu tidur, dan lingkungan tempat kita tidur karena hal-hal seperti itulah yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. jika kualitas tidur baik, maka tubuh akan selalu sehat, segar, bugar dan semangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebersihan diri dengan kualitas tidur pada lansia. Dari 60 responden yang memiliki kategori tidak terpenuhi 30 responden. Hal ini kemungkinan disebabkan beberapa faktor seperti lingkungan tempat tidur, Penurunan dan perubahan biologis lansia berpengaruh dalam memenuhi perilaku personal hygiene khususnya perubahan fisik yang kurang mampu menyesuaikan dengan kondisi lingkungan serta Dukungan terhadap lansia untuk melakukan personal

hygiene sangat kurang sehingga mempengaruhi tidak terpenuhinya kebersihan diri dan kualitas tidur yang baik pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang di dapat pada penelitian ini diantaranya meliputi:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia lansia adalah sebagian besar usia lansia responden adalah 60-74 tahun dengan persentase 66,7%, berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak adalah responden dengan Tidak sekolah, dengan persentase 66,7%. Karakteristik responden berdasarkan sebagian besar jenis kelamin lansia responden adalah laki- laki dengan persentase 45,0%, sedangkan pada sebagian besar usia lansia responden dengan persentase 55,0%.
2. Kategori kebersihan diri sebagian besar pada lansia yaitu Terpenuhi dalam menjaga kebersihan diri dengan presentase 66,7% dan Tidak terpenuhi dengan presentase 33,3%
3. Kategori kualitas tidur sebagian besar pada lansia yaitu baik Dan Cukup dengan , persentase masing-masing 50%
4. Tidak Ada Hubungan Kebersihan Diri Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Baliluhur Desa Sukamaju Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan 2022 Dengan p value 0,071 dengan tingkat keeratan tidak ada hubungan yaitu nilai koefisien kontingensi (C) = 0,584

B. Saran

1. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sub pokok bahasan dalam keperawatan gerontik dan literatur bagi mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta khususnya mengenai hubungan kebersihan diri dengan kualitas tidur pada lansia.
2. Bagi Lansia
Diharapkan untuk lebih meningkatkan pemenuhan kebersihan diri dengan cara keluarga mendukung lansia dalam menjaga kebersihan diri dan kualitas tidur

3. Bagi peneliti selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai data dasar dalam penelitian lanjutan berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kebersihan diri dengan kualitas tidur pada lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS. selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Bapak Made Murde selaku Kepala Desa Sukamaju Dusun Baliluhur Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS. selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Endah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua program studi sarjana keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
5. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Koordinator skripsi sarjana keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
6. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan segenap ilmu serta motivasi yang bermanfaat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Ibu Ch. Hatri Istiarini, M.Kep, Sp.KMB, PhD.N.S selaku ketua penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing ujian skripsi, mengarahkan dan memberikan segenap ilmu serta motivasi yang bermanfaat sehingga skripsi ini dapat terarahkan dan terselesaikan.
8. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.,Kom. selaku penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing ujian skripsi, mengarahkan dan memberikan segenap ilmu serta motivasi yang bermanfaat sehingga skripsi ini dapat terarahkan dan terselesaikan.
9. Segenap dosen, seluruh staf administrasi, pihak perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini.

10. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Nyoman Suke dan Ibu Wayan Yani yang selalu memberi dukungan fisik, mental, materi, semangat dan doa setiap hari yang dipanjatkan untuk saya
11. Kakak saya Sasmita dewi yang telah memberi masukan serta semangat pada skripsi saya, dan adik-adik saya Nyoman Edwin sagara, Dian Revana yang telah memberi semangat
12. Teman-teman ku terkasih yang selalu menyemangati yang selalu ada ketika dibutuhkan, Nengah Weda, Yuni, Welfa, Lori, Irene, Elsa, Kak Myrna, Reggina, Beatrich dan susan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Sri Lestari, Nyoman Adiputra, IB Adnyana Manuaba I Dewa Putu Sutjana, 2016. Access to Personal Hygiene Improves the Quality of Life at Elderly Hostels. International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research
- Kesehatan Provinsi Bali. 2018. Profil Kesehatan Provinsi Bali 2014.
- Ernawati, Syauqy, A., & Haisah, S. (2017). Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur
- Faradilla Safitri, Aja Marjulita, Fauziah Andika (2016). Hubungan pengetahuan, Dukungan Keluarga dan Kondisi Fisik dengan Personal
- Hidayat, A. A. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika
- Hygiene pada Lansia Di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.
- Ibrahim, Andi dkk. 2018. Metode Penelitian. Makassar: Gunadarma Ilmu
- Journal of Healthcare Technology and Medicine Isro'in dan Andarmoyo. 2012. Personal Hygiene : Konsep Proses dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2015. Personal Hygiene : Konsep Proses Dan Aplikasi dalam Praktek Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu Kemenkes RI. 2014. Frofil Lanjut Usia 2014.
- Khasanah, 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Reabilitas Sosial "Mandiri" Semarang. Jurnal Nursing Studien 1(1) : 189-196.
- Kota Jambi, 2 (disitasi 2019 Maret 6), 5. Retrieved from <http://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf> Hwang, E., & Shi

- Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Kedua. Jakarta: Rineka Cipta.dika.
- Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika. 2013.
- Saryono. 2011. Metode Penelitian Kualitatif dalam Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Meadika.
- Setiadi. 2011. Konsep dan Penulisan Risert Keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif. Jakarta: Alfabeta.
- Suyanto & Salamah. 2009. Risert Kebidanan : Metodologi dan Aplikasi. Yogyakarta : Mitra Cendekia.
- Sasmita H. Hubungan Pesrsonal Hygiene dengan Kejadian Skabies di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam di Kota Surakarta. Program Pascasarjana Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta. 2012.
- Umamul F, 2016, Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan : Universitas Jember.
- Wahit I, et al. 2015. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta : Salemba Medika.
- Wahyu nursiati. 2018. Skripsi hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada siswa kelas x-xi di sma n 1 kwadungan kabupaten ngawi
- Wahyu ningsih. 2017. Skripsi hubungan peran keluarga dengan personal hygiene pada lansia di posyandu desa tegalarum puskesmas bendo kabupaten magetan