



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN TINGKAT
KEMANDIRIAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* PADA LANSIA
DI GEREJA KRISTEN JAWI WETAN JEMAAT GLAGAHAN**

TAHUN 2026

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

ELDAA NGESTI SAFIRA

2202021

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2026

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN TINGKAT
KEMANDIRIAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* PADA LANSIA
DI GEREJA KRISTEN JAWI WETAN JEMAAT GLAGAHAN**

TAHUN 2026

Disusun oleh :

ELDAA NGESTI SAFIRA

2202021

Telah melalui Sidang Skripsi pada, Rabu, 19 Agustus 2026

Ketua Penguji

(Mei Rianita Efrida
Sinaga., S.Kep., Ns.,
M.Kep.)

Penguji I

(Antonius Yogi
Pratama., S.Kep., Ns.,
MSN)

Penguji II

(Ch. Hatri Istiari.,
S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.MB., Ph.D., NS)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



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

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND THE LEVEL OF
INDEPENDENCE IN ACTIVITIES OF DAILY LIVING AMONG OLDER
ADULTS AT GEREJA KRISTEN JAWI WETAN JEMAAT GLAGAHAN
IN 2026**

Eldaa Ngesti Safira¹, Ch. Hatri Istiarini², Mei Rianita Elfrida Sinaga³, Antonius Yogi
Pratama⁴

ABSTRACT

ELDAA NGESTI SAFIRA “The Relationship Between Sleep Hygiene and the Level of Independence in Activities of Daily Living Among Older Adults at Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan in 2026”

Background: Activities of Daily Living (ADL) are a component used to assess the independence of older adults. Based on interviews with five older adults, there were variations in their levels of independence. Some activities required partial assistance, while most activities were performed independently. Sleep hygiene is recommended for older adults as an inexpensive and easy-to-practice approach that may support their independence.

Objective: To determine the relationship between sleep hygiene and the level of independence in Activities of Daily Living among older adults at Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan in 2026.

Methods: This study employed a quantitative correlational research design with a cross-sectional approach. The respondents were 103 older adults at Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan, and all 103 respondents were selected using total sampling. Sleep hygiene was measured using the Sleep Hygiene Index, with valid items having a calculated r value (r -count) ≥ 0.361 , while the level of independence in Activities of Daily Living was measured using the Barthel Index, with valid items having a calculated r value greater than the r -table value (0.4438). Data were analyzed using the Spearman rank correlation test.

Results: The majority of respondents were female (54.4%) and aged 60–69 years (61.2%). Most respondents had good sleep hygiene and were independent in performing Activities of Daily Living. The Spearman rank test showed a p -value of 0.015 ($p < 0.05$), indicating that the alternative hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis (H_0) was rejected, with a correlation coefficient of 0.239.

Conclusion: *There was a significant relationship between sleep hygiene and the level of independence in Activities of Daily Living among older adults at Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan in 2026.*

Suggestion : *Future researchers are encouraged to include other variables that may influence the level of independence among older adults, such as sleep quality, physical activity, nutritional status, chronic diseases, cognitive function, depression, and family support.*

Keywords: *sleep hygiene – level of independence – Activities of Daily Living – older adults – 115 pages + 9 tables + 2 diagrams + 19 appendices*

Bibliography: *40 references, 2006–2025*

STIKES BETHESDA YAKKUM

¹Student of Bachelor of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecture at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

³Lecture at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

⁴Lecture at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN TINGKAT
KEMANDIRIAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* PADA LANSIA DI GEREJA
KRISTEN JAWI WETAN JEMAAT GLAGAHAN
TAHUN 2026**

Eldaa Ngesti Safira¹, Ch. Hatri Istiarini², Mei Rianita Elfrida Sinaga³, Antonius Yogi
Pratama⁴

ABSTRAK

ELDAA NGESTI SAFIRA “Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Tingkat Kemandirian *Activity of Daily Living* pada Lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Tahun 2026”

Latar Belakang : *Activity of Daily Living* merupakan suatu komponen yang ditujukan untuk menilai kemandirian lansia. Berdasarkan hasil wawancara pada lima orang memiliki beberapa variasi tingkat kemandirian, sebagian kecil aktivitas dibantu namun sebagian besar lainnya dilakukan sendiri. *Sleep Hygiene* disarankan untuk lansia agar lansia memiliki terapi untuk kemandirian dengan harga yang murah dan mudah dilakukan.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan tahun 2026.

Metode : Penelitian kuantitatif korelasional dengan *cross sectional*. Responden penelitian lansia Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan sebanyak 103 orang. Sampel penelitian sebanyak 103 orang menggunakan *total sampling*. *Sleep hygiene* diukur dengan instrumen Sleep Hygiene Index dengan nilai valid r hitung $\geq 0,361$, sedangkan tingkat kemandirian *activity of daily living* diukur dengan instrumen Barthel Index dengan nilai valid r hitung $> r$ tabel (0,4438). Analisa data menggunakan *spearman rank*.

Hasil : Mayoritas responden adalah perempuan dengan (54,4%), berusia 60 – 69 tahun (61,2%). *Sleep hygiene* termasuk kategori baik dan tingkat kemandirian *activity of daily living* termasuk kategori mandiri. Hasil uji spearman rank menunjukkan nilai p -value sebesar $p < 0,05$ (0,015). Sehingga H_0 ditolak dengan nilai koefisien korelasi 0.239.

Kesimpulan : Ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan tahun 2026.

Saran : Peneliti lain dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi tingkat kemandirian lansia, seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, status gizi, penyakit kronis, fungsi kognitif, depresi, maupun dukungan keluarga.

Kata kunci : *sleep hygiene* – tingkat kemandirian – *activity of daily living* – lansia – 115 halaman + 9 tabel + 2 skema + 19 lampiran

Daftar pustaka : 40, 2006 – 2025

STIKES BETHESDA YAKKUM

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

⁴Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini memasuki fase ageing population yang ditandai dengan meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia (lansia). Persentase lansia di Indonesia mencapai 12,00% pada tahun 2024¹. Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup serta kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Sleep hygiene merupakan serangkaian kebiasaan untuk mendukung kualitas tidur yang optimal, seperti menjaga jadwal tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan menghindari konsumsi kafein sebelum tidur. Penerapan *sleep hygiene* merupakan upaya nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan pada lansia². Tidur yang baik dapat membantu mempertahankan stamina, fungsi otot, dan konsentrasi³. ADL meliputi aktivitas dasar, seperti mandi, berpakaian, makan, menggunakan toilet, berpindah tempat, dan mobilitas⁴.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan kemandirian ADL pada lansia⁵. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan sleep hygiene dengan tingkat kemandirian ADL masih terbatas. Studi pendahuluan di GKJW Glagahan menunjukkan bahwa sebagian lansia mengalami gangguan tidur dan memiliki kebiasaan yang kurang mendukung *sleep hygiene*, seperti mengonsumsi teh atau kopi sebelum tidur serta tidur siang lebih dari dua jam. Selain itu, terdapat lansia yang mampu melakukan aktivitas secara mandiri dan sebagian lainnya membutuhkan bantuan keluarga dalam melakukan aktivitas tertentu. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dan tingkat kemandirian *Activities of Daily Living* pada lansia di GKJW Glagahan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian analitik yang dimana tujuan penelitiannya untuk menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activities of daily living* pada lansia di GKJW Jemaat Glagahan tahun 2026. Pengumpulan data dilakukan

dengan cara membagikan kuesioner Sleep Hygiene Index dan Barthel Index kepada responden lansia setelah ibadah adiyuswa dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada Lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Tahun 2026

No	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Usia		
	60 – 69 Tahun	63	61,2
	70 – 79 Tahun	29	28,2
	≥ 80 Tahun	11	10,7
	Total	103	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	47	45,6
	Perempuan	56	54,4
	Total	103	100

Sumber : Data Primer Terolah, 2026

Analisis data menunjukkan sebagian besar responden di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan berusia 60 – 69 tahun dengan jumlah 63 responden (61,2%) dan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 56 orang responden (54,4%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sleep Hygiene pada Lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Tahun 2026

No	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
1	Sleep Hygiene Buruk	4	3,9
2	Sleep Hygiene Baik	99	96,1
Total		103	100

Sumber : Data Primer Terolah, 2026

Analisis data menunjukkan bahwa 4 orang termasuk kriteria *sleep hygiene* buruk dengan presentase 3,9% dan 99 orang lainnya termasuk dalam kriteria *sleep hygiene* baik dengan presentase 96,1%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living pada Lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Tahun 2026

No	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
1	Ketergantungan Total	0	0
2	Ketergantungan Berat	0	0
3	Ketergantungan Sedang	4	3,9
4	Ketergantungan Ringan	19	18,4
5	Mandiri	80	77,7
Total		103	100

Sumber : Data Primer Terolah, 2026

Analisis data menunjukkan sebagian besar responden masuk dalam kategori mandiri dengan jumlah 80 responden (77,7%) dan sebagian kecil masuk dalam kategori ketergantungan sedang dengan jumlah 4 responden (3,9%).

Tabel 4. Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living pada Lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Tahun 2026

Sleep Hygiene	Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living					Correlation Coefficient	Sig (2-Tailed)
	Total	Berat	Sedang	Ringan	Mandiri		
Buruk	0	0	0	3	1	0.239	0.015
Baik	0	0	4	16	79		

Sumber : Data Primer Terolah, 2026

Analisis data menunjukkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan hasil dari Sig (2-Tailed) mendapatkan nilai 0.015 ($p < 0.05$). Pada *Correlation Coefficient* mendapatkan hasil 0.239, yang berarti *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian ADL memiliki hubungan yang positif.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berusia 60–69 tahun sebanyak 63 orang (64,2%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 orang (54,4%). Dominasi lansia usia 60–69 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada kelompok lansia muda yang umumnya memiliki kemampuan fisik dan fungsional relatif baik. Sementara itu, proporsi perempuan yang lebih tinggi dapat berkaitan dengan angka harapan hidup perempuan yang lebih panjang serta partisipasi yang lebih aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan⁶. Menurut asumsi peneliti, dominasi kelompok usia tersebut dan lansia perempuan berkaitan dengan kondisi fisik serta keaktifan mereka dalam mengikuti kegiatan gereja dan kegiatan kesehatan.

Sebagian besar responden memiliki *sleep hygiene* dalam kategori baik, yaitu 99 orang (96,1%). *Sleep hygiene* meliputi kebiasaan menjaga waktu tidur dan bangun secara teratur, menciptakan lingkungan tidur yang

nyaman, membatasi konsumsi kafein sebelum tidur, serta mengurangi gangguan cahaya dan kebisingan⁷. Hasil penelitian ini sejalan dengan Puspita et al. (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki sleep hygiene yang baik melalui penerapan kebiasaan tidur sehat⁸. Menurut asumsi peneliti, tingginya sleep hygiene yang baik kemungkinan berkaitan dengan pola hidup dan rutinitas kegiatan sosial serta keagamaan yang relatif teratur sehingga membantu lansia mempertahankan pola aktivitas dan waktu istirahat.

Pada tingkat kemandirian ADL, sebanyak 80 responden (77,7%) berada dalam kategori mandiri, 19 orang (18,4%) mengalami ketergantungan ringan, dan 4 orang (3,9%) mengalami ketergantungan sedang. ADL mencakup aktivitas dasar seperti makan, mandi, berpakaian, menggunakan toilet, berpindah tempat, dan mobilitas⁹. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari secara mandiri. Menurut asumsi peneliti, kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan fungsional yang masih baik serta aktivitas fisik dan sosial yang dilakukan secara rutin.

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,015$ ($<0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dan tingkat kemandirian ADL pada lansia di GKJW Glagahan. Lansia dengan sleep hygiene yang baik cenderung memiliki kemandirian ADL yang lebih baik. Kebiasaan tidur yang baik dapat mendukung kualitas tidur, pemulihan energi, fungsi fisik dan kognitif¹⁰. Temuan ini didukung oleh Puspita et al. (2025) yang menjelaskan bahwa sleep hygiene yang baik dapat meningkatkan efisiensi dan durasi tidur serta mengurangi gangguan tidur⁸. Selain itu, Dewi et al. (2024) menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dan kemandirian aktivitas sehari-hari pada lansia⁵.

Menurut asumsi peneliti, sleep hygiene yang baik memungkinkan lansia memperoleh tidur yang lebih teratur dan berkualitas sehingga merasa lebih

segar dan memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas pada siang hari. Kondisi tersebut dapat membantu mempertahankan fungsi fisik dan psikologis sehingga lansia mampu melakukan ADL secara lebih mandiri. Meskipun demikian, kemandirian ADL tidak hanya dipengaruhi oleh sleep hygiene, tetapi juga oleh usia, kondisi kesehatan, penyakit kronis, fungsi kognitif, aktivitas fisik, dukungan keluarga, dan lingkungan. Dengan demikian, sleep hygiene dapat menjadi salah satu upaya sederhana yang berpotensi mendukung pemeliharaan kemandirian lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mayoritas lansia di GKJW Glagahan tahun 2026 berada pada kelompok usia 60–69 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden memiliki *sleep hygiene* yang baik dan tingkat kemandirian ADL dalam kategori mandiri. Terdapat hubungan positif dengan kekuatan lemah antara *sleep hygiene* dan tingkat kemandirian ADL pada lansia, yang menunjukkan bahwa semakin baik *sleep hygiene*, semakin baik pula kecenderungan kemandirian ADL pada lansia.

B. Saran

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dalam keperawatan gerontik khususnya mengenai sleep hygiene dan kemandirian Activity of Daily Living (ADL), serta dapat menjadi referensi dalam pengembangan materi edukasi bagi lansia.

2. Bagi Responden dan Anggota Keluarga

Lansia diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan sleep hygiene yang baik, seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta menghindari kebiasaan yang dapat mengganggu tidur. Anggota keluarga juga diharapkan memberikan dukungan dan pendampingan kepada lansia dalam menerapkan

kebiasaan tidur yang sehat serta mendorong lansia untuk tetap aktif melakukan aktivitas sehari-hari sesuai dengan kemampuannya agar kemandirian tetap terjaga.

3. Bagi Tempat Penelitian

Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi mengenai sleep hygiene, pola hidup sehat, serta pentingnya mempertahankan kemandirian lansia. Selain itu, kegiatan sosial, keagamaan, dan senam lansia dapat diselenggarakan sebagai upaya mendukung kesehatan fisik, mental, dan kemandirian lansia.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan melibatkan lokasi penelitian yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, peneliti dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi tingkat kemandirian lansia, seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, status gizi, penyakit kronis, fungsi kognitif, depresi, maupun dukungan keluarga.

5. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman dan menambah wawasan peneliti mengenai pentingnya penerapan sleep hygiene dalam mendukung kemandirian Activity of Daily Living (ADL) pada lansia. Peneliti juga diharapkan mampu menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam praktik keperawatan, khususnya pada pelayanan keperawatan gerontik, serta menjadi dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Terima kasih Tuhan Yesus atas berkat dan penyertaan-Mu sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Pendeta Yoyada Nandhi Wardana, S.Fil. selaku Kepala Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Kabupaten Mojokerto yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep.Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS. selaku Ketua STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MSN. selaku Wakil Ketua I STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta
6. Ibu Mei Rianita Elfrida Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua penguji sidang skripsi penelitian..
7. Bapak Antonius Yogi Pratama, S.Kep., Ns., MSN. selaku penguji I sidang skripsi penelitian.
8. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., p.hD., NS selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi dan Penguji II.
9. Orang tua, keluarga, dan teman-teman atas doa serta dukungan yang tiada henti untuk peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjur Usia 2024*, vol. 21. Badan Pusat Statistik, 2024.
2. N. P. I. Purnamawati dan E. K. Sari, “Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia The Relationship between Sleep Hygiene and Insomnia Levels in the Elderly,” *Jurnal Keperawatan Malang*, vol. 8, no. 1, hlm. 290–300, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
3. K. W. Tarnoto dan N. H. N. Purwitasari, “Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : Literature Review,” *Journal of Nursing Innovation*, vol. 2, Mar 2023.
4. R. Purba, D. T. Barus, dan A. Arianto, “Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Dusun VI Sira Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022,” *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, vol. 5, no. 2, Okt 2022, [Daring]. Tersedia pada: <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
5. I. G. A. S. Dewi, A. A. N. T. N. Dewi, I. D. G. A. Kamayoga, dan I. D. A. I. D. Primayanti, “Activity Daily Living Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia,” *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, vol. 12, no. 2, hlm. 141, Mei 2024, doi: 10.24843/mifi.2024.v12.i02.p03.
6. Badan Pusat Statistik, “Angka Harapan Hidup (AHH) Menurut Provinsi dan Jenis Kelamin,” Badan Pusat Statistik. Diakses: 28 Juli 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTAxIzI=/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>
7. H. Suwardianto dan D. A. K. W. Sari, *Sleep Hygiene, Strategi Mengurangi Nyeri pada Pasien Kritis*. Kediri: Chakra Brahmanda Lentera, 2019. Diakses: 29 Juli 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?id=OiroDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
8. A. P. W. Puspita dkk., “Literature Review: Pengaruh Sleep Hygiene Practice Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia,” *Journal Healthcare Education*, vol. 3, hlm. 37–47, Jan 2025.
9. P. F. Edemekong, D. L. Bomgaars, S. Sukumaran, dan C. Schoo, *Activities of Daily Living*. StatPearls Publishing, 2025. Diakses: 29 Juli 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470404/>

10. B. Widiyanto dan S. Wijayati, *Kualitas Tidur pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025. [Daring]. Tersedia pada: www.nuansafajarcemerlang.com

STIKES BETHESDA YAKKUM