



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

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

ELDAA NGESTI SAFIRA

2202021

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2026**

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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

ELDAA NGESTI SAFIRA

2202021

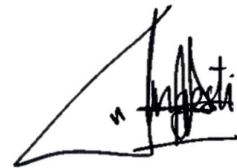
**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Tingkat Kemandirian *Activity of Daily Living* pada Lansia di GKJW Glagahan Tahun 2026” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian dari sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar Sarjana Keperawatan saya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2026



Eldaa Ngesti Safira

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

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

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui
untuk dilaksanakan Sidang Skripsi

Yogyakarta, 5 Agustus 2026

Pembimbing

Ch. Hatri Istiarini, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji

Skripsi pada tanggal 19 Agustus 2026

Ketua Penguji

Mei Rianita Elfrida 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

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Mengesahkan
Ketua STIKES Bethesda Yakkum



Nurlia Ikanningtyas, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Sarjana Keperawatan

(.....)

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

MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam

Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

(Filipi 4:13)

Menyerah tanpa mencobanya, takkan berhasil.

Bersiaplah untuk melakukan apapun

dan melakukan yang terbaik.

(Sung Dong-il, Reply 1988)

“The future depends on what you do today.”

(Mahatma Gandhi)

“Suatu hari hidup mungkin terasa begitu berat

hingga kamu merasa tak sanggup lagi.

Jangan hanya diam. Berjuanglah sekuat tenaga.

Katakan pada dirimu bahwa kamu tidak akan mati.

Karena kamu harus bertahan.”

(When Life Give You Tangerines)

PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih, penyertaan, berkat, hikmat, dan anugerah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Bapak Maskut dan Ibu Retna, orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta kepercayaan tanpa henti. Terima kasih atas setiap perjuangan, kerja keras, kesabaran, dan cinta yang selalu mengiringi setiap langkah peneliti. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk rasa syukur dan kebanggaan atas segala pengorbanan yang telah diberikan.
2. Kakek dan Nenek tercinta, Alm. Djai dan Almh. Poniem, yang telah merawat, membesarkan, mendidik, serta memberikan kasih sayang dan perhatian yang begitu besar. Terima kasih atas doa, pengorbanan, dan nilai-nilai kehidupan yang telah diwariskan. Meskipun telah berpulang, kasih dan ajaran kalian akan selalu hidup di hati peneliti.
3. Kakak kandung peneliti, Vandhitya Renaningtyas, yang selalu memberikan dukungan moral maupun material, menjadi tempat bersandar, pendengar yang baik, serta teladan selama peneliti menempuh pendidikan. Terima kasih atas doa, perhatian, dan semangat yang tidak pernah putus.

4. Kakak ipar, Rolly Fandi Bili, serta keponakan tercinta, Reyna Sandyakala Rade Bili, yang selalu menghadirkan kebahagiaan, doa, dan semangat di tengah proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan bagi peneliti.
5. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS., selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan waktu, bimbingan, arahan, motivasi, dan ilmu selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala perhatian dan kepercayaan yang diberikan.
6. Galuh Maulana, yang telah menjadi *partner* sekaligus teman bertumbuh selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, kesabaran, serta kehadiran yang selalu menguatkan peneliti dalam setiap proses.
7. Sahabat-sahabat peneliti: Michaela Valentina Krisnanda, Masayu Niara Indriyani, Mafira Auelia Salsabila Firdaus, Berlian Tania Dewi Cantika Putri, Silviane Adi Peni, Angel Kristiani, Resa Lestari Putri Wiyono, Teresia Aurel Shinta Berliana, dan Endika Rohmala Devi. Terima kasih atas persahabatan, doa, dukungan, perhatian, serta kenangan yang telah kita lalui bersama. Semoga persahabatan ini selalu terjalin erat meskipun dipisahkan oleh waktu, jarak, dan kesibukan.
8. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Eldaa. Terima kasih karena telah bertahan, bangkit dari setiap kegagalan, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap tantangan. Terima kasih telah berani bermimpi, percaya pada kemampuan diri, dan terus berjuang hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini. Semoga pencapaian ini menjadi awal untuk terus bertumbuh, berkarya, dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

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

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 ($r\text{-count}$) ≥ 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

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi berjudul “Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Tingkat Kemandirian *Activity of Daily Living* pada Lansia di GKJW Glagahan Tahun 2026” dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan, peneliti memperoleh dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Pendeta Yoyada Nandhi Wardana, S.Fil. selaku Kepala Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Kabupaten Mojokerto.
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep.Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS. selaku Ketua STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MSN. selaku Wakil Ketua I STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta
5. Ibu Mei Rianita Elfrida Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua penguji sidang skripsi penelitian..
6. Bapak Antonius Yogi Pratama, S.Kep., Ns., MSN. selaku penguji I sidang skripsi penelitian.

7. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., p.hD., NS selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi dan Penguji II.
8. Orang tua, keluarga, dan teman-teman atas doa serta dukungan yang tiada henti untuk peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi rujukan bagi penelitian berikutnya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2026



Eldaa Ngesti Safira
2202021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
PRAKATA.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
A. Landasan Teori	13
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep	27
D. Asumsi Penelitian	28
E. Hipotesis Penelitian.....	28

F. Variabel Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
C. Popoulasi dan Sampel	33
D. Alat Ukur Penelitian.....	34
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	36
F. Etika Penelitian	37
G. Prosedur Pengumpulan Data	39
H. Analisis Data	42
I. Jadwal dan Anggaran Penelitian	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	50
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. Definisi Operasional.....	31
Tabel 3. Kisi-Kisi Umum Kuesioner.....	35
Tabel 4. Kisi-Kisi Khusus Kuesioner.....	35
Tabel 5. Favorable dan Unfavorable	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada Lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Tahun 2026.....	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Sleep Hygiene pada Lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Tahun 2026	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living pada Lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Tahun 2026.....	48
Tabel 9. Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living pada Lansia di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Glagahan Tahun 2026.....	49

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori.....	27
Skema 2. Kerangka Konsep.....	28

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pengajuan Topik
- Lampiran 2. Pengajuan Topik Skripsi
- Lampiran 3. Surat Pernyataan Menjadi Asisten Penelitian I
- Lampiran 4. Surat Pernyataan Menjadi Asisten Penelitian II
- Lampiran 5. Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 6. Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 9. Bukti Permohonan Izin Penggunaan Instrumen *Sleep Hygiene Index*
- Lampiran 10. Bukti Permohonan Izin Penggunaan Instrumen Barthel Index
- Lampiran 11. Kuesioner *Sleep Hygiene*
- Lampiran 12. Kuesioner Tingkat Kemandirian *Activity of Daily Living*
- Lampiran 13. Jadwal Penelitian
- Lampiran 14. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 15. Laporan Anggaran Biaya Penelitian
- Lampiran 16. Olah Data
- Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18. Hasil Turnitin
- Lampiran 19. Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini tengah memasuki fase penuaan penduduk (*ageing population*) yang ditandai dengan peningkatan proporsi penduduk lanjut usia (lansia) secara signifikan setiap tahunnya (Sitanggang et al., 2024). Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa persentase lansia meningkat dari 9,92% pada tahun 2020 menjadi 10,82% pada tahun 2021. Meskipun sempat mengalami sedikit penurunan menjadi 10,48% pada tahun 2022 akibat dampak pandemi COVID-19, angka ini kembali melonjak menjadi 11,75% pada tahun 2023 dan mencapai 12,00% pada tahun 2024. Persentase lansia di Indonesia diproyeksikan akan terus meningkat pada dekade mendatang, yang menuntut penyesuaian khusus dalam pelayanan kesehatan, sosial, dan lingkungan hidup. Perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang menyertai proses penuaan berdampak langsung pada peran serta kualitas hidup mereka.

Sleep hygiene atau kebersihan tidur merupakan serangkaian kebiasaan dan praktik yang dirancang untuk mendukung kualitas dan efisiensi tidur yang optimal. Konsep ini mencakup pengaturan jadwal tidur dan bangun yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menghindari konsumsi kafein atau nikotin sebelum tidur, mengatur pencahayaan dan suhu ruangan, serta melakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur. Pada lansia penerapan *sleep hygiene* yang baik tidak hanya bertujuan untuk menjaga

ritme biologis, tetapi juga membantu mempertahankan energi, kewaspadaan, dan kesiapan fisik di siang hari (Purnamawati & Sari, 2023).

Sleep hygiene dapat dianggap sebagai intervensi non-farmakologis yang murah, aman, dan mudah diterapkan di rumah. Sehingga sesuai untuk lansia yang umumnya rentan terhadap efek samping obat-obatan. Selain menjaga kualitas tidur, kemandirian lansia juga dapat dilihat dari kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Suni & Rosen, 2025).

Activity of Daily Living (ADL) adalah serangkaian aktivitas dasar yang dilakukan seseorang setiap hari untuk memenuhi kebutuhan diri secara mandiri, seperti mandi, berpakaian, makan, ke toilet, berpindah tempat, dan mobilitas. Tingkat kemandirian ADL pada lansia menjadi salah satu indikator penting status fungsional lansia. Lansia dengan tingkat kemandirian ADL yang baik dapat menjaga kualitas hidupnya, berpartisipasi aktif di lingkungan, dan mengurangi beban perawatan keluarga maupun tenaga kesehatan. Sebaliknya, penurunan kemandirian ADL akan meningkatkan risiko ketergantungan dan menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan. Untuk menentukan kebutuhan intervensi dan perencanaan perawatan dapat dilakukan dengan penilaian tingkat kemandirian ADL.

Tarnoto & Purwitasari (2023) mengatakan *sleep hygiene* yang baik berperan dalam memelihara stamina, fungsi otot, konsentrasi, serta keseimbangan fisik pada lansia. Lansia yang menjaga *sleep hygiene* dengan baik biasanya punya kualitas tidur yang lebih optimal, sehingga fungsi kognitif mereka

tetap terjaga dan akhirnya mendukung kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Beberapa penelitian mendukung keterkaitan ini, antara lain penelitian I. G. A. S. Dewi et al. (2024) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara pola tidur yang sehat dengan kemandirian ADL pada lansia komunitas. Selain itu, Tarnoto & Purwitasari (2023) melaporkan bahwa penerapan *sleep hygiene* mampu meningkatkan kualitas tidur lansia. Meskipun banyak penelitian masih terfokus pada aspek *sleep hygiene* dengan kualitas tidur dan kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan fungsi kognitif dengan *activity of daily living*, ketiganya secara logis saling terhubung. Jika intervensi *sleep hygiene* berhasil memperbaiki kualitas tidur, ada potensi besar bahwa hal ini akan meningkatkan kemampuan fisik dan kognitif lansia menjalani aktivitas dasar dengan lebih mandiri. Studi yang menguji tautan langsung dari *sleep hygiene* dengan *activity of daily living* masih langka dan menjadikan *gap* penelitian ini peluang untuk diisi.

Studi mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dan tingkat kemandirian ADL pada lansia di Indonesia sangat relevan karena kualitas tidur yang buruk pada lansia terbukti menurunkan kewaspadaan fisik dan energi motorik, yang secara langsung dapat membatasi kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas harian secara mandiri. Modifikasi perilaku sederhana namun terstruktur seperti *sleep hygiene* bisa menjadi intervensi yang transformatif dalam menjaga kualitas tidur lansia apabila terbukti memiliki korelasi atau bahkan efek protektif terhadap tingkat kemandirian ADL (I. G. A. S. Dewi et al., 2024). Penelitian ini tidak hanya mengisi celah ilmiah,

tetapi juga menawarkan kebiasaan yang praktis yaitu *sleep hygiene*. Yang berguna untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di komunitas melalui pendekatan murah, aman, dan berkelanjutan (Purba et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan peneliti di GKJW Glagahan, diketahui bahwa sebagian besar jemaat lansia mengeluhkan kualitas tidur yang kurang baik. Seperti sering terbangun di malam hari, sulit memulai tidur, dan merasa tidak segar saat bangun pagi. Wawancara singkat dengan 5 orang lansia menunjukkan bahwa 3 diantaranya minum kafein seperti teh dan kopi sebelum tidur malam, dan 4 orang mengaku sering tidur siang lebih dari 2 jam. Dari pengamatan peneliti, terdapat lansia yang masih mampu melakukan aktivitas secara mandiri, seperti mandi, berpakaian, dan makan. Namun ada pula lansia yang membutuhkan bantuan anggota keluarga, terutama dalam aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik. Seperti berpindah dari tempat tidur kamar mandi atau dari tempat tidur ke ruang makan.

Kondisi ini menunjukkan adanya variasi kualitas tidur dan tingkat kemandirian pada lansia di GKJW Glagahan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan tahun 2025, agar dapat memberikan informasi dan kebiasaan praktis yang bermanfaat dalam upaya peningkatan kualitas tidur lansia di lingkungan gereja tersebut.

B. Rumusan Masalah

Sesuai uraian latar belakang yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk merumuskan masalah yaitu “Adakah hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan.”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan umum dan tujuan khusus yaitu :

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia di GKJW Glagahan yang menjadi subjek penelitian.
- b. Mengidentifikasi tingkat *sleep hygiene* pada lansia di GKJW Glagahan tahun 2026.
- c. Mengidentifikasi tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan tahun 2026.
- d. Menganalisis kekuatan dan arah hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan tambahan yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik dan menambah pengetahuan tentang *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* yang dialami oleh lansia.

2. Bagi Responden dan Anggota Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya kebiasaan tidur yang sehat (*sleep hygiene*) untuk menjaga kebugaran fisik sehingga mereka dapat tetap mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, bagi keluarga, hasil studi ini dapat menjadi sarana edukasi untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kualitas tidur lansia, yang pada akhirnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup serta mengurangi ketergantungan lansia terhadap anggota keluarga lainnya.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadikan masukan dan dapat digunakan sebagai informasi bagi keluarga untuk mengetahui *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, pemahaman, pengalaman, berlatih menganalisis masalah di bidang keperawatan

lansia dan metodologi penelitian khususnya tentang hubungan *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia dan kemudian menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

5. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian serta sebagai bahan penerapan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian pada skripsi ini dijelaskan pada tabel 1 halaman 8

STIKES BETHESDA YAKKUM

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
1	Rentawati Purba, Dewi Tiansa Barus, dan Adi Arianto tahun 2022	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur pada Lansia Di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022	Variabel independen pada penelitian ini adalah <i>sleep hygiene</i> . Variabel dependen pada penelitian ini adalah kualitas tidur pada lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> . Pengambilan sampel dilakukan dengan <i>total sampling</i> . Analisa data menggunakan pengujian bivariat dengan menggunakan <i>chi-Square</i> .	<i>Sleep hygiene</i> berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia. Hasil uji Chi Square diperoleh dengan tingkat signifikansi $\alpha > 0,05$. Jika nilai $\leq 0,05$ (α : 5%), maka hipotesis diterima. Hasil uji statistik diperoleh nilai sebesar 0,020, yang lebih kecil dari nilai alpha (α) 0,05	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian terdahulu menggunakan variabel dependen tentang kualitas tidur sedangkan peneliti menggunakan tingkat kemandirian <i>activity of daily living</i>	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian menggunakan variabel independen <i>sleep hygiene</i> 2. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> 3. Analisa data menggunakan pengujian <i>chi-Square</i>
2	Setyoadi, Ni Putu Ika Purnawati, dan Efris Kartika Sari tahun 2023	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia	Variabel independen pada penelitian ini adalah <i>sleep hygiene</i> . Variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat insomnia pada lanjut usia. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> . Pengambilan sampel dilakukan dengan <i>purposive sampling</i> Penelitian ini menggunakan uji statistik	Hasil uji statistik <i>non parametric</i> menunjukkan besar nilai signifikasi pada uji korelasi Spearman Rank adalah <i>p-value</i> 0,000, <i>p-value</i> (0,000) α (0,05) maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara <i>sleep hygiene</i> terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia.	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian terdahulu menggunakan variabel dependen tentang tingkat insomnia sedangkan peneliti menggunakan tingkat kemandirian <i>activity of daily living</i>	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian ini menggunakan variabel independen <i>sleep hygiene</i> 2. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> 3. Penelitian ini menggunakan ujis statistik bivariat

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
			bivariat non-parametrik, yaitu uji hipotesis korelasi Spearman Rank menggunakan aplikasi SPSS.			non-parametrik menggunakan SPSS
3	I Gusti Ayu Shanti Dewi, Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi, I Dewa Gede Alit Kamayoga, I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti tahun 2023	<i>Activity Daily Living</i> Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia	Variabel independen pada penelitian ini adalah <i>Activity Daily Living</i> . Variabel dependen pada penelitian ini adalah Kualitas Tidur. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analitik observasional menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel dilakukan <i>non probability sampling</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Analisa data menggunakan pengujian bivariat dengan menggunakan <i>chi-Square</i> .	Berdasarkan hasil uji <i>Chi Square</i> ditemukan perolehan nilai p sejumlah 0,001 dengan $p < 0,05$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara ADL dengan Kualitas Tidur. Didapatkan hasil yang menunjukkan sebagian besar subjek mandiri dalam melakukan ADL yaitu sejumlah 42 orang (71,2%) dan sejumlah 33 orang (55,9%) subjek mempunyai kualitas tidur yang baik. Kesimpulannya ada hubungan yang signifikan antara ADL dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Guwang Gianyar.	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Variabel independen di penelitian terdahulu adalah <i>activity of daily living</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>sleep hygiene</i> .	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian ini menggunakan topik <i>activity of daily living</i> 2. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> . 3. Analisa data menggunakan pengujian <i>chi-Square</i>
4	Mashudi tahun 2020	Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian <i>Activity of Daily</i>	Variabel independen pada penelitian ini adalah kualitas tidur dan <i>activity of daily living</i> .	Hasil analisis hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Perbedaan penelitian terdahulu dengan	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Mengkaji topik yang sama tentang

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
		<i>Living</i> dengan Risiko Jatuh pada Lanjut Usia di Puskesmas Sampang IV Sipin Kota Jambi	Variabel dependen pada penelitian ini adalah risiko jatuh pada lanjut usia. Penelitian ini menggunakan <i>metode survei</i> analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel dilakukan dengan <i>accidental sampling</i> . Penelitian ini menggunakan uji statistik bivariat non-parametrik, yaitu uji hipotesis korelasi Spearman Rank menggunakan aplikasi SPSS.	diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia (p-value = 0,000). Hasil analisis hubungan tingkat kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Sampang IV Sipin Kota Jambi diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh pada lansia (p-value = 0,007). Artinya ada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kemandirian dalam melakukan ADL dengan risiko jatuh pada lansia di puskesmas Sampang IV Sipin Kota Jambi.	penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah di variabel dependen dan independennya. Variabel dependen penelitian ini kualitas tidur dan ADL, sedangkan peneliti adalah <i>sleep hygiene</i> . Sedangkan variabel independen milik penelitian terdahulu adalah risiko jatuh, dan milik peneliti adalah ADL	<i>activity of daily living</i> . 2. Jenis penelitian yang sama yaitu kuantitatif dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> . 3. Populasi sample yang sama yaitu lansia
5	Ifana Zidni Rahmah, Dwi Retnaningsih, Rista Apriana tahun 2017	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia	Metode penelitian menggunakan metode deskriptif korelatif dengan desain penelitian cross sectional. Sampel yang digunakan dalam penelitian	Hasil uji rank spearman di dapatkan bahwa ada hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha Harapan	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Ada pada variabel terikatnya. Penelitian terdahulu meneliti tentang	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Variabel bebas sama-sama meneliti tentang <i>Sleep Hygiene</i> .

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
			ini sebanyak 35 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji rank spearman dengan nilai signifikasi 5%	Ibu Ngaliyan Semarang dengan nilai p value = 0,000 yang berarti $\leq 0,05$ (5%), maka H_0 ditolak dan H_a diterima	kualitas tidur, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah tentang kemandirian. 2. Teknik pengambilan sampel juga berbeda. Penelitian terdahulu menggunakan sampling jenuh, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah purposive sampling	2. Desain penelitian sama-sama menggunakan <i>cross sectional</i>. 3. Metode penelitian sama-sama korelatif.
6	Dwi Puji Putranti, Erfan Firmawati tahun 2016	Tingkat Ketergantungan Pasien Stroke berdasarkan Skor Indeks Barthel di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta dan Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian prospective longitudinal. Sampel yang digunakan sebanyak 42 responden yang dipilih melalui accidental sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Modifikasi Indeks Barthel. Data dianalisis dengan analisis univariat.	Mayoritas pasien stroke hemoragik maupun iskemik mengalami tingkat ketergantungan total pada saat masuk rumah sakit dengan persentase masing – masing 44,4% dan 48,5%. Sedangkan, pada saat keluar rumah sakit menjadi tingkat ketergantungan parah sebesar 44,4% dan 42,4%. Perubahan	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Desain penelitian penelitian terdahulu menggunakan desain penelitian prospective longitudinal. Penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah desain penelitian cross sectional.	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Sama-sama penelitian kuantitatif. 2. Menggunakan instrument barthel indeks

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
				Status tingkat ketergantungan pasien stroke iskemik dan hemoragik didominasi oleh penurunan status tingkat ketergantungan ADL dari tingkat ketergantungan total menjadi parah sebesar 33,3% dari 9 orang pasien stroke hemoragik dan 24,2% dari 33 pasien stroke iskemik.	2. Teknik sampling yang digunakan penelitian terdahulu adalah accidental sampling. Dalam penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik purposive sampling.	

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Sleep Hygiene

a. Definisi Sleep Hygiene

Menurut (Kurniawati & Herwanto, 2021), *sleep hygiene* ini mencakup jadwal tidur dan bangun yang konsisten, pengaturan waktu tidur, mengurangi penggunaan perangkat elektronik, serta menghindari konsumsi kafein sebelum tidur. *Sleep hygiene* mengacu pada serangkaian kebiasaan atau latihan yang dilakukan individu untuk menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Tidur memiliki peran krusial dalam mengembalikan fungsi normal tubuh. Pada lansia, menjaga pola tidur yang baik semakin penting karena penurunan kualitas tidur dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka. Faktor lingkungan turut memengaruhi kualitas tidur lansia, di mana gangguan tidur seperti rasa tidak nyaman, sulit tidur (insomnia), sering terbangun, atau bangun terlalu dini yang sering dialami oleh kelompok usia ini. *Sleep hygiene* atau kebersihan tidur dievaluasi melalui berbagai faktor, seperti pola tidur dan bangun, kondisi lingkungan (termasuk suhu dan pencahayaan), kebiasaan makan, konsumsi obat-obatan, serta aspek psikologis seperti tingkat stres dan rutinitas harian (Anggraini et al., 2025)

b. Komponen *Sleep Hygiene*

Komponen *sleep hygiene* menurut Fakhurrozi et al. (2024) terdiri dari empat unsur utama, yaitu :

- 1) Keteraturan jadwal tidur, dengan menetapkan waktu tidur dan bangun yang konsisten.
- 2) Persiapan lingkungan tidur, seperti meredupkan pencahayaan dan mengurangi paparan gadget sebelum tidur.
- 3) Pola hidup sehat, meliputi aktivitas fisik teratur serta membatasi konsumsi zat seperti kafein, alkohol, dan rokok.
- 4) Kenyamanan tempat tidur, dimana kamar tidur yang nyaman dengan tempat tidur yang memadai dapat mendukung kualitas tidur yang lebih baik.

c. Panduan *Sleep Hygiene*

Menurut Suni & Rosen (2025), praktik *sleep hygiene* yang efektif meliputi empat aspek utama

1) Pengaturan jadwal tidur

Konsistensi waktu bangun dan tidur pada jam yang sama setiap hari membantu menstabilkan ritme sirkadian. Sebaliknya, fluktuasi jadwal tidur dapat mengganggu kualitas istirahat. Prioritaskan untuk tidur dengan menghitung kebutuhan tidur berdasarkan waktu bangun tetap (contoh: target 7-8 jam untuk

lansia). Serta manajemen tidur siang dengan maksimal 20-30 menit untuk menghindari sulit tidur malam.

2) Rutinitas malam hari

Melakukan aktivitas penanda tidur seperti gosok gigi atau mengenakan piyama dapat memberi sinyal pada tubuh untuk beristirahat. Melakukan relaksasi 30 menit sebelum tidur dengan membaca, mendengarkan musik lembut, atau peregangan ringan. Serta menghindari cahaya terang dan perangkat elektronik (seperti gawai, televisi, radio) 1 jam sebelum tidur karena menghambat produksi melatonin.

3) Kebiasaan sehari-hari

Berjemur dibawah sinar matahari dapat mendukung regulasi ritme sirkadian. Berolahraga secara teratur. Menghindari stimulan seperti nikotik (rokok) dan kafein (teh atau kopi) yang dapat mengganggu fase *deep sleep* atau tidur dalam, dan membatasi alkohol yang bisa menyebabkan fregmentasi tidur. Serta mengatur pola makan dengan menghindari makan makanan berat atau pedas 2-3 jam sebelum tidur untuk mencegah gangguan pencernaan.

4) Optimalisasi lingkungan tidur

Pemilihan kasur dan bantal ergonomis untuk mengurangi nyeri sendi. Pengaturan suhu kamar ideal di rentang 18-22° C dan menggunakan tirai atau penutup mata untuk memblokir cahaya.

Menggunakan aromaterapi untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi, seperti aromaterapi lavender.

d. Kuesioner *Sleep Hygiene*

Kuesioner ini merupakan instrumen Sleep Hygiene Index (SHI) yang dikembangkan oleh Mastin et al. (2006) untuk mengukur perilaku serta faktor lingkungan yang dapat memengaruhi tidur seseorang. Instrumen ini telah diadopsi dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rahmah et al. (2017) pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia”.

Pengisian kuesioner Sleep Hygiene Index cukup dengan memberi tanda ✓ pada kolom selalu/ kadang/ tidak pernah. Responden diminta untuk mengisi sesuai dengan yang dialami.

Interpretasi tergantung nilai akhir yang didapatkan dengan kategori *sleep hygiene* buruk (1 - 10) dan *sleep hygiene* baik (11 - 20).

2. Lansia

a. Definisi Lansia

Istilah lansia merujuk pada individu yang berusia 60 tahun ke atas. Proses penuaan melibatkan tiga fase kehidupan, yaitu masa kanak-kanak, dewasa, dan usia tua, yang menyebabkan penurunan bertahap

dalam kemampuan tubuh untuk merespons rangsangan internal maupun eksternal (S. U. Dewi, Sinaga, et al., 2022).

Seiring bertambahnya usia, fungsi seluler tubuh semakin menurun, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit terkait penuaan, seperti kanker, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan saraf. Kondisi-kondisi ini sering digolongkan sebagai penyakit usia lanjut yang dapat berdampak pada kualitas hidup dan harapan hidup seseorang (Pyo et al., 2020).

b. Lansia

Menurut Badan Pusat Statistik (2024) klasifikasi lansia dibagi menjadi empat kelompok usia, yaitu :

- 1) Lanjut usia muda dengan kriteria usia 60 - 69 tahun.
- 2) Lanjut usia madya dengan kriteria usia 70-79 tahun.
- 3) Lanjut usia tua dengan kriteria usia diatas 80 tahun.

c. Ciri-ciri Lansia

Menurut Paende (2022), salah satu tanda penuaan adalah perubahan fisik, seperti munculnya kerutan pada wajah, melemahnya sistem imun, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, serta perubahan warna rambut yang mulai beruban.

Menurut Mahardika et al. (2023) ciri-ciri lansia meliputi beberapa aspek berikut :